

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

## PERSONALIZADA

**vitahub**

**Fecha:** 29-01-2026

**TANIA FERNÁNDEZ**

**NOCHE**

### SUPLEMENTO

Magnesio ULTRA |  
Vida Labs | Complejo  
4 en 1 + Vitamina B6 |  
60 Cápsulas  
Vegetales

### RECOMENDACION

2 cápsulas al día. Se recomienda tomar por la noche,  
aproximadamente 30-60 minutos antes de dormir

### OBJETIVO

Maximizar la biodisponibilidad a través de diferentes  
rutas de absorción.

### SUPLEMENTO

### RECOMENDACION

### OBJETIVO

### SUPLEMENTO

### RECOMENDACION

### OBJETIVO

### SUPLEMENTO

### RECOMENDACION

### OBJETIVO

- La información aquí expuesta tiene un carácter meramente informativo y no debe interpretarse como una prescripción médica, ni está destinada a diagnosticar, tratar, curar, prevenir ninguna enfermedad o sustituir medicación alguna. Es responsabilidad del consumidor consultar con un médico o profesional de la salud antes de iniciar el consumo de cualquier suplemento.