

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

**Fecha:** 21-11-2025

**Gabriela Dorneles**

**MAÑANA**

## SUPLEMENTO

Metilcobalamina |  
Vitamina B12 | Life  
Extension | 1mg | 60  
Cápsulas Vegetales

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Favorecer la formación de glóbulos rojos, la energía celular y la resiliencia cardiovascular mediante metilcobalamina, la forma activa de la vitamina B12.

**MAÑANA**

## SUPLEMENTO

Vitamina D3 | Life  
Extension | 125 mcg  
(5000 UI) | 60  
Cápsulas Blandas

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos grasos para mejorar la absorción

## OBJETIVO

Favorecer la absorción de calcio y fósforo, la fortaleza de huesos y dientes, y la resiliencia inmunológica mediante vitamina D3 en dosis alta.

**MAÑANA**

## SUPLEMENTO

Vitamina D3 | NOW  
Foods | 10.000 UI | 30  
y 120 Cápsulas  
Blandas

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos grasos para mejorar la absorción

## OBJETIVO

Favorecer la absorción de calcio y fósforo, fortalecer huesos y dientes, y potenciar la defensa inmunológica mediante vitamina D3 en dosis alta.

**ALMUERZO**

## SUPLEMENTO

Súper Enzimas  
Digestivas +  
Probióticos | Life  
Extension | 140 mg +  
10 mg | 60 Cápsulas  
Vegetarianas

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos principales

## OBJETIVO

Favorecer la digestión de proteínas, grasas y carbohidratos, y promover el equilibrio intestinal mediante enzimas digestivas y probióticos.

- 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.

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

**Fecha:** 21-11-2025

**Gabriela Dorneles**

**ALMUERZO**

## SUPLEMENTO

Omega-3  
Molecularmente  
Destilado | NOW  
Foods | 1000 mg | 100  
Cápsulas Blandas

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos grasos para mejorar la absorción

## OBJETIVO

Favorecer la salud cardiovascular, la regulación inflamatoria y el bienestar metabólico mediante omega-3 de alta pureza.

## 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.