

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 29-01-2026

DESAYUNO

SUPLEMENTO

CoQ10 Ubiquinol Support | nutriADN | 400 mg de Alta Potencia | 60 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Junto con el desayuno, su absorción se multiplica cuando se consume con grasas saludables (como huevo, aguacate o aceite de oliva).

OBJETIVO

Recargar las "baterías" de tus células. El Ubiquinol es la forma reducida y activa de la Coenzima Q10.

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Paz | WU Nutrition | Glicinato de Magnesio + Arándano | 120 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

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

OBJETIVO

Lograr un estado de calma integral. El Glicinato de Magnesio es magnesio unido al aminoácido glicina, el cual actúa como un neurotransmisor relajante en el cerebro

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.