

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 16-02-2026

MARIO MARTINEZ

AYUNAS

SUPLEMENTO

Thyroid Max
Support | Gou
Medical | 490 mg |
90 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Tomar por la mañana, 30 minutos antes del desayuno

OBJETIVO

Apto para personas que sienten fatiga constante, dificultad para perder peso, sensibilidad al frío, caída de cabello o "niebla mental" relacionada con una función tiroidea lenta (bajo supervisión médica).

COMIDA

SUPLEMENTO

Vitamina K2
(Menaquinona-7) |
Swanson Premium |
100 mcg | 30
Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Tomar con la comida más abundante del día.

OBJETIVO

Apto para personas preocupadas por la salud del corazón, individuos que ya suplementan con Calcio o Vitamina D, y adultos que buscan mantener una estructura ósea fuerte

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.