

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 02-02-2026

JESSICA JUAREZ

MAÑANA

## SUPLEMENTO

Pantothenic Acid 500 mg | NOW Foods | Vitamina B5 | 100 Cápsulas Vegetales

## RECOMENDACION

1 cápsula al día. Se recomienda tomar por la mañana con el desayuno.

## OBJETIVO

Activar el metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas.

MAÑANA

## SUPLEMENTO

Glow Complex | Natsa | Biotina 10,000 mcg + Colágeno + Ácido Hialurónico | 100 Cápsulas

## RECOMENDACION

1 cápsula al día. Se recomienda tomar por la mañana con el desayuno.

## OBJETIVO

Fortalecer la matriz estructural de la piel, el cabello y las uñas.

ALMUERZO

## SUPLEMENTO

Betaine HCl 648 mg | NOW Foods | Optimización del Ácido Gástrico | 120 Cápsulas

## RECOMENDACION

1 cápsula al inicio de cada comida que contenga proteínas. Justo al empezar a comer o a mitad de la comida

## OBJETIVO

Acidificar el entorno estomacal.

ALMUERZO

## SUPLEMENTO

Omega 3-6-9 | NOW Foods | Mezcla de 5 Aceites Nutricionales | 1,000 mg

## RECOMENDACION

2 cápsulas al día con alimentos.

## OBJETIVO

Mantener la integridad de las membranas celulares.

- 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.