

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 09-02-2026

Dafne Higuera

AYUNAS

SUPLEMENTO

Probióticos 80 Billones Platinum | B-Life | Bienestar Digestivo | 120 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Tomar en ayunas, 20 a 30 minutos antes del desayuno.

NOCHE

SUPLEMENTO

Melatonina | Swanson | 3 mg | 120 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Tomar 30 a 60 minutos antes de acostarse.

OBJETIVO

Sincronizar el reloj biológico. La melatonina es una hormona producida por la glándula pineal que indica al cuerpo que es hora de descansar.

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.