

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 10-02-2026

Emily Belman Segura

MAÑANA

SUPLEMENTO

Vitamina C-1000 |
Now Foods | Con
Bioflavonoides | 100
Cápsulas Veganas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Tomar por la mañana con el desayuno.

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Vitamina D-3
Máxima Potencia |
NOW Foods | 50,000
UI | 50 Cápsulas
Blandas

RECOMENDACION

ESTRICTAMENTE 1 CÁPSULA POR SEMANA

OBJETIVO

Restaurar los niveles óptimos de 25-hidroxivitamina D en el menor tiempo posible.

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.