

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 17-02-2026

Karen Guerrero

DESAYUNO

## SUPLEMENTO

SOP Complejo |  
Matter | Inositol +  
Ácido R-Lipoico +  
Cinsulin® | 225 g

## RECOMENDACION

1 scoop (5 g) al día disuelto en agua. Tomar por la mañana con el desayuno

ANTES DE LA COMIDA

## SUPLEMENTO

Berberina | Swanson  
Premium | 400 mg |  
60 Cápsulas  
Vegetales

## RECOMENDACION

1 cápsula, Tomar 15 a 30 minutos antes de las comidas principales.

COMIDA

## SUPLEMENTO

DIM-plus | Nature's  
Way | 100 mg | 60  
Cápsulas Veganas

## RECOMENDACION

2 cápsulas al día. Tomar con la comida.

COMIDA

## SUPLEMENTO

Super Omega-3 | Life  
Extension | 2,000 mg +  
Lignanos y Oliva | 60  
Cápsulas Blandas

## RECOMENDACION

2 cápsulas blandas al día. Tomar con la comida más abundante.

## OBJETIVO

Apto para personas que buscan el máximo soporte cognitivo, deportistas que desean reducir la inflamación articular y cualquier adulto enfocado en la longevidad cardiovascular y la salud visual.

- 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.

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 17-02-2026

KAREN GUERRERO

MAÑANA - NOCHE

## SUPLEMENTO

Ashwagandha | NOW Foods | 450 mg | 90 Cápsulas Vegetales

## RECOMENDACION

1 cápsula al día. Puede tomarse por la mañana: Para gestionar el estrés laboral y mantener la calma sin causar somnolencia. Por la noche: Para reducir el cortisol nocturno y mejorar la calidad del sueño.

## OBJETIVO

Modulación del Cortisol.

## SUPLEMENTO

## RECOMENDACION

## OBJETIVO

## 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.