

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

**Fecha:** 05-01-2026

**monica ruiz gitierrez**

**MAÑANA**

## SUPLEMENTO

Vitamina C-1000  
con Rosa Mosqueta  
& Bioflavonoides |  
NOW Foods

## RECOMENDACION

1 tableta al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Favorecer la protección antioxidante y el fortalecimiento del sistema inmunológico mediante vitamina C, rosa mosqueta y bioflavonoides.

**NOCHE**

## SUPLEMENTO

Mag Glycinate |  
Metagenics |  
Magnesio  
Bisglicinato

## RECOMENDACION

1 tableta al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Favorecer la función neurológica y la relajación muscular mediante magnesio bisglicinato de alta biodisponibilidad.

## 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.