

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 03-12-2025

Denisse Gonzalez

MAÑANA

SUPLEMENTO

Vinagre de Sidra de Manzana 700 mg | WU Nutrition | 120 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la salud inmunitaria, la digestión y el metabolismo de la glucosa mediante vinagre de sidra de manzana en cápsulas de alta concentración.

MAÑANA

SUPLEMENTO

Mind & Stress Relief | Landa Adaptógenos | 90 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente en la mañana

NOCHE

SUPLEMENTO

Magno-Cit Matter | Citrato de Magnesio Quelado | 820 mg | 120 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la relajación muscular, la reducción de calambres y el bienestar neurológico mediante citrato de magnesio quelado de alta biodisponibilidad.

NOCHE

SUPLEMENTO

Ashwagandha Orgánica | Landa Adaptógenos | Polvo 100 g

RECOMENDACION

1 cucharadita (\approx 3 g) al día, mezclada en agua, jugo o batido

OBJETIVO

Favorecer la relajación, la reducción del estrés y el equilibrio emocional mediante extracto orgánico de ashwagandha en polvo.

- 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: 03-12-2025

Denisse Gonzalez

NOCHE

SUPLEMENTO

Reishi | Landa
Adaptógenos |
Extracto Líquido
30 ml

RECOMENDACION

1ml al día, diluido en agua o infusión

OBJETIVO

Favorecer la relajación, el equilibrio emocional y la calidad del sueño mediante extracto líquido de hongo Reishi.

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.