

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 11-02-2026

Fernando Ceballos Ávila

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Vitamina D3 | Briah |
5,000 UI (125 mcg) |
60 Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Tomar con una comida

COMIDA

SUPLEMENTO

Omega-3 Aceite
Puro de Salmón | B-
Life | 180 Cápsulas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día. junto con la comida

MANANA - NOCHE

SUPLEMENTO

Ashwagandha
Optimizada | Life
Extension | 125 mg |
60 Cápsula

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Puede tomarse por la mañana para gestionar el estrés y mantener la calma durante el día, o por la noche si el objetivo principal es facilitar un descanso reparador

NOCHE

SUPLEMENTO

Citrato de Magnesio |
B-Life | 240 Cápsulas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día. Tomar por la noche,
aproximadamente 1 hora antes de dormir

OBJETIVO

Apto para personas que buscan mejorar su salud ósea, quienes sufren de estreñimiento ocasional, deportistas con alta demanda mineral o personas que experimentan tensión muscular y estrés.

- 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.