

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 18-02-2026

OLGA BORBOLLA

AYUNAS

SUPLEMENTO

Chasteberry (Vitex)
con Dong Quai |
NOW Foods | 90
Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Tomar por la mañana,
preferiblemente antes del desayuno

COMIDA

SUPLEMENTO

DIM-Evail™ | Designs
for Health | 100 mg |
60 o 120 Cápsulas
Blandas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Tomar con la comida más
importante del día.

COMIDA

SUPLEMENTO

Vitamina D3 | NOW
Foods | 5,000 UI | 120
Gomitas Masticables

RECOMENDACION

1 gomita al día. Tomar con la comida más completa
del día.

COMIDA

SUPLEMENTO

Omega-3
Molecularmente
Destilado | NOW Foods
| 1,000 mg

RECOMENDACION

2 cápsulas blandas junto con otros alimentos que
contengan grasas.

OBJETIVO

Mantenimiento de la Salud Sistémica.

- 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: 18-02-2026

NOCHE

SUPLEMENTO

Magnesium Bisglycinate | NOW Foods | Polvo 227 g

RECOMENDACION

1 cucharadita rasa (aprox. 2.5 g) al día. Tomar por la noche, disuelto en agua o jugo, unos 30 a 60 minutos antes de dormir.

OBJETIVO

Soporte Neuro-Relajante y Biodisponibilidad Extrema.

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.