

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

**Fecha:** 02-02-2026

**MAÑANA**

## SUPLEMENTO

Vitamin B Infinity |  
Eternal Nutrition |  
Complejo B + GABA +  
Colina | 300 Cápsulas

**ARIANNA MICHELLE HERNÁNDEZ**

## RECOMENDACION

1 cápsula al día. Por la mañana con el desayuno.

## OBJETIVO

Optimizar el rendimiento cognitivo y la energía mitocondrial.

**ALMUERZO**

## SUPLEMENTO

Super Omega-3 | Life Extension | EPA/DHA + Lignanos y Oliva | 60 Cápsulas Blandas

## RECOMENDACION

2 cápsulas blandas al día

## OBJETIVO

Replicar los beneficios protectores de la dieta mediterránea.

**ALMUERZO**

## SUPLEMENTO

Omega 3 Aceite de Salmón | B-Life | Pureza Natural | 180 Cápsulas

## RECOMENDACION

2 cápsulas al día. Junto con la comida más abundante del día.

## OBJETIVO

Proveer una fuente limpia y natural de ácidos grasos de cadena larga.

## 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.