

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

**Fecha:** 28-02-2026

**AYUNAS**

## SUPLEMENTO

Rhodiola Rosea  
(Extracto Orgánico)  
| Landa | Polvo 100 g

## RECOMENDACION

1/4 de cucharadita (aprox. 500 mg) al día.

## OBJETIVO

Resiliencia Cognitiva y Energía Celular.

**NOCHE**

## SUPLEMENTO

Peace In Five | Tibet Natura | 1000 mg |  
100 Cápsulas Vegetales

## RECOMENDACION

2 cápsulas (que suman la porción de 1000 mg) al día.  
entre 45 y 60 minutos antes de acostarse.

## OBJETIVO

Desaceleración del Sistema Nervioso Central.

## 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.