

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

**Fecha:** 20-11-2025

**Rigoberto Acosta Tapia**

**MAÑANA**

## SUPLEMENTO

Homocisteína  
Suprema™ | Designs  
for Health | Complejo  
B + Cofactores | 60  
Cápsulas Vegetales

**NOCHE**

## SUPLEMENTO

Magnesio | Life  
Extension | 500 mg |  
100 Cápsulas  
Vegetales

**NOCHE**

## SUPLEMENTO

Melatonina | NOW  
Foods | 5 mg | 60  
Cápsulas Vegetales

## SUPLEMENTO

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Favorecer la regulación de la homocisteína, la energía celular y la salud cardiovascular mediante vitaminas del complejo B y cofactores esenciales.

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Favorecer la contracción muscular, la energía celular y la resiliencia cardiovascular mediante magnesio en dosis óptima.

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, 30–60 minutos antes de dormir

## OBJETIVO

Favorecer el descanso reparador, la regulación del ritmo circadiano y la resiliencia emocional mediante melatonina en dosis moderada.

## 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.