

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 02-02-2026

Mariana Beltrán

MAÑANA

## SUPLEMENTO

Sensitol™ | Designs for Health | Myo & D-Chiro Inositol + ALA | 120 Cápsulas

## RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos

## OBJETIVO

Optimizar la señalización celular de la insulina y reducir el estrés oxidativo pancreático.

ANTES DEL ALMUERZO

## SUPLEMENTO

Berberina 500 mg | Solaray | Apoyo Metabólico Integral | 60 Cápsulas Veganas

## RECOMENDACION

1 cápsula, Tomar 15-20 minutos antes de la comida más abundante

## OBJETIVO

Activar la "llave maestra" del metabolismo: la enzima AMPK.

ALMUERZO

## SUPLEMENTO

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

## RECOMENDACION

2 cápsulas blandas al día. Con la comida más pesada del día

## OBJETIVO

Mantener el equilibrio de ácidos grasos esenciales en el organismo.

NOCHE

## SUPLEMENTO

Magnesium Glycinate 350 mg | Solaray | Alta Absorción | 120 Cápsulas Veganas

## RECOMENDACION

4 cápsulas al día. Por la noche, 30 a 45 minutos antes de dormir.

## OBJETIVO

Maximizar la biodisponibilidad intracelular.

- 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.