

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 18-02-2026

Teresa Rodriguez

COMIDA

## SUPLEMENTO

Ultra Omega-3 |  
NOW Foods | 500  
EPA / 250 DHA | 90  
Cápsulas Blandas

## RECOMENDACION

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

NOCHE

## SUPLEMENTO

Glicinato de  
Magnesio | B-Life |  
Relajación y  
Fortalecimiento | 180  
Cápsulas

## RECOMENDACION

2 cápsulas al día. Tomar por la noche, aproximadamente 45 minutos antes de dormir.

## OBJETIVO

Recuperación Muscular y Equilibrio Nervioso.

## 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.