

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 05-11-2025

Vanessa Flores Chávez

MAÑANA

SUPLEMENTO

Zinc Caps 50 mg |
Life Extension | 90
Cápsulas
Vegetarianas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Apoyar la función cardiovascular, mejorar la memoria y proteger la visión mediante omega-3 de alta pureza y concentración.

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Omega 3 Fish Oil |
5H8 Nutrition | 90
Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos grasos

OBJETIVO

Combatir infecciones, modular la inflamación y apoyar la salud respiratoria y digestiva mediante aceite de orégano orgánico en base de oliva virgen extra.

NOCHE

SUPLEMENTO

Magnesio Complex |
5H8 Nutrition | 120
Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente por la noche

OBJETIVO

Apoyar la relajación muscular, la salud ósea y el descanso profundo mediante una mezcla sinérgica de magnesios con absorción gradual y biodisponibilidad complementaria.

NOCHE

SUPLEMENTO

Ashwagandha 450 mg | Swanson | 100
Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente por la noche o en momentos de alta carga emocional

OBJETIVO

Reducir el estrés y la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y reforzar el sistema inmunológico mediante un adaptógeno vegetal con respaldo ayurvédico.

- 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.