

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 18-11-2025

Martha Viveros

MAÑANA

SUPLEMENTO

NAD+ + Resveratrol +
Vitamina C + CoQ10 |
Briah | 30 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la producción de energía celular y la protección antioxidante mediante la combinación de NAD+, polifenoles y coenzimas esenciales.

MAÑANA

SUPLEMENTO

Shilajit del Himalaya
+ Ácido Fúlvico
Natsa | 100 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la energía mitocondrial, la regeneración celular y la protección antioxidante mediante shilajit puro del Himalaya enriquecido con ácido fúlvico.

MAÑANA

SUPLEMENTO

Té Verde | NOW Foods | 700 mg Extracto + 350 mg EGCG | 90 Cápsulas Vegetarianas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer el metabolismo saludable, la energía celular y la protección antioxidante mediante extracto concentrado de té verde rico en EGCG.

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Omega 3 Espectro Completo | Briah | 60 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos grasos para mejorar la absorción

OBJETIVO

Favorecer la salud cardiovascular, la función cognitiva y la protección antioxidante mediante ácidos grasos omega-3 de espectro completo.

- 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.

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 18-11-2025

Martha Viveros

NOCHE

SUPLEMENTO

Ashwagandha
Optimizada | Briah |
500 mg | 60 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la respuesta adaptativa al estrés, la calma emocional y el descanso mediante extracto optimizado de ashwagandha.

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO

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.