

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 23-02-2026

Laila Afif

AYUNAS

## SUPLEMENTO

Colágeno  
Hidrolizado + Ácido  
Hialurónico | Silvia  
Strauss | 24g por  
porción

## RECOMENDACION

24 g (aprox. un scoop colmado) disueltos en agua,  
jugo o smoothie. Tomar por la mañana en ayunas

MAÑANA

## SUPLEMENTO

Retinol-A (Palmitato  
de Retinol) | Matter |  
2500 UI | 60 ml

## RECOMENDACION

Tomar 1 gota diaria (0.05 ml), preferentemente junto con  
alimentos que contengan grasa. Puede tomarse  
directamente o diluida en agua o jugo

## 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.