

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 26-01-2026

Adalis Gómez

MAÑANA

SUPLEMENTO

NAD+ Complex |
Beyond Vitamins |
Precursor NR +
Resveratrol &
Antioxidantes | 30
Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Por la mañana, en ayunas o con un desayuno ligero.

OBJETIVO

proporciona la materia prima para la energía celular, el Resveratrol y la Quercetina actúan como "encendedores" de las sirtuinas

MAÑANA

SUPLEMENTO

Vitamina C-1000 |
NOW Foods | Con
Rosa Mosqueta y
Bioflavonoides | 100
Tabletas Vegetales

RECOMENDACION

1 tableta al día. Con el desayuno

OBJETIVO

Proporcionar una defensa antioxidante de alto espectro

MAÑANA

SUPLEMENTO

Myo & D-Chiro
Inositol + NAC |
NutriADN | Soporte
Metabólico y
Hormonal | 600 g (60
Porciones)

RECOMENDACION

1 scoop (10 g) al día, disuelto en 250 ml de agua. Por la mañana, junto con el desayuno

OBJETIVO

Restaurar el equilibrio hormonal y mejorar la señalización de la insulina.

DESAYUNO/ALMUERZO

SUPLEMENTO

Betaina TMG | NOW
Foods |
Trimethylglycine –
Metabolismo de la
Homocisteína | 100
Tabletas

RECOMENDACION

1 tableta, dos veces al día. Junto con las comidas.

OBJETIVO

Facilitar la metilación, un proceso químico vital que ocurre miles de millones de veces en nuestras células.

- 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: 26-01-2026

Adalis Gómez

DESAYUNO/ALMUERZO

ALMUERZO

SUPLEMENTO

CLA (Ácido Linoleico Conjugado) | 5H8 Nutrition | Control Metabólico - Composición Corporal - Antioxidante | 90 Cápsulas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día. 0 a 60 minutos antes de las comidas (desayuno y almuerzo)

OBJETIVO

Modificar la composición corporal. El CLA actúa a nivel celular inhibiendo la actividad de la enzima lipoproteína lipasa (LPL), la cual transporta las grasas desde el torrente sanguíneo hacia las células adiposas.

SUPLEMENTO

Vitamina E-1000 | NOW Foods | Antioxidante Natural de Alta Potencia | 50 Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Junto con la comida más grasa del día.

OBJETIVO

Neutralizar los radicales libres y proteger las células del daño oxidativo.

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.