

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 17-02-2026

JOSE GONZALEZ

AYUNAS

SUPLEMENTO

Probióticos
Akkermansia |
NutriADN | 1 Billón
UFC | 30 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. En ayunas, 20-30 minutos antes del desayuno.

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Vitamina D3 + K2
(Desol-K) | Matter |
Gotas | 20 ml

RECOMENDACION

1 a 5 gotas diarias. Por la mañana con el desayuno.

DESAYUNO

SUPLEMENTO

ResveratrolRich |
Natural Factors | 250
mg Trans-
Resveratrol

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Por la mañana, preferiblemente con una fuente de grasa saludable

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Iron Support |
NutriADN | Hierro
Lipofer® | 30 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Lejos de lácteos, café o té.

OBJETIVO

Optimización del Transporte de Oxígeno.

- 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: 17-02-2026

COMIDA

MAÑANA - TARDE

NOCHE

SUPLEMENTO

Omega 3 Alta Dosis |
NutriADN | 1660 mg
EPA/DHA | 60
Cápsulas

SUPLEMENTO

Testosterone
Support | Toniiq |
Ultra High Purity

SUPLEMENTO

Glicinato de
Magnesio | Humble |
400 mg | 60 Cápsulas

SUPLEMENTO

JOSE GONZALEZ

RECOMENDACION

2 cápsulas diarias. Tomar junto con una comida principal

OBJETIVO

Modulación Antiinflamatoria y Salud de Membrana.

RECOMENDACION

2 cápsulas al día. Una cápsula por la mañana y otra antes de entrenar o por la tarde.

OBJETIVO

Vigor y Rendimiento Físico.

RECOMENDACION

2 cápsulas al día. Tomar por la noche, entre 30 y 45 minutos antes de dormir

OBJETIVO

Apto para personas que sufren de insomnio, ansiedad, estrés elevado, calambres musculares nocturnos o quienes tienen estómagos sensibles y no toleran otras formas de magnesio (como el citrato u óxido).

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.