

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 13-02-2026

MAÑANA

SUPLEMENTO

TMG (Trimetilglicina)
| Life Extension | 1000 mg | 60 Cápsulas Líquidas

ALEJANDRO JORGE GUEVARA

RECOMENDACION

2 cápsulas líquidas al día. Tomar por la mañana, con o sin alimentos.

OBJETIVO

Apto para personas que buscan reducir el riesgo cardiovascular, quienes desean apoyar su salud hepática o aquellos que consumen suplementos que requieren metilación

ENTRE COMIDAS

SUPLEMENTO

L-Tirosina | NOW Foods | 500 mg | 120 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula, Tomar entre comidas (con el estómago vacío)

OBJETIVO

Apto para personas con trabajos de alta demanda cognitiva, estudiantes en épocas de exámenes, deportistas que entran bajo fatiga extrema

CON CADA COMIDA

SUPLEMENTO

Digest Spectrum | Enzymedica | 90 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas con cada comida principal, preferentemente al inicio.

OBJETIVO

Apto para personas con sensibilidad al gluten, intolerancia a la lactosa, sensibilidad a los fenoles o dificultad para digerir la caseína. Es la opción ideal para "comedores fuera de casa"

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.