

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 11-12-2025

Paola Herrera Nava

MAÑANA

SUPLEMENTO

Mega D-3 5000 IU +
MK-7 180 mcg |
NOW Foods |
Vitaminas D-3 y K-2
| Huesos y Sistema
Cardiovascular | 60
Cápsulas Veganas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la función ósea y cardiovascular mediante la combinación de vitamina D-3 en dosis concentrada y vitamina K-2 en forma de MK-7.

NOCHE

SUPLEMENTO

Glicinato de
Magnesio con
BioPerine® | NOW
Foods | Función
Muscular y
Relajación | 180
Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la función muscular y la relajación mediante magnesio en forma de bisglicinato, reforzado con BioPerine® para mejorar la absorción.

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.