## **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

## PERSONALIZADA

# vitahüb

MAÑANA Y NOCHE

Fecha: 24-10-2025

#### **SUPLEMENTO**

Magno Complex | Matter | 100 Cápsulas Vegetales

#### DANIEL USCANGA HERNANDEZ

#### RECOMENDACION

2 cápsulas al día (1 después del desayuno y 1 después de la cena)

#### **OBJETIVO**

Apoyar la relajación muscular, mejorar la calidad del sueño y fortalecer huesos y dientes mediante magnesio en dos formas complementarias: quelado y óxido.

# NOCHE

### **SUPLEMENTO**

Citrato de Magnesio 1000 mg | Briah | 60 Cápsulas Blandas

#### RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con alimentos o batido funcional

#### **OBJETIVO**

Apoyar la producción de energía celular, prevenir calambres y mejorar la función neuromuscular mediante magnesio en forma de citrato, altamente absorbible.

#### **SUPLEMENTO**

Ashwagandha 500 mg | Adapto Heal | 150 Cápsulas Vegetales

#### RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferiblemente por la noche

#### **OBJETIVO**

Reducir el cortisol, mejorar la resiliencia emocional y apoyar el sistema inmunológico y hormonal mediante extracto puro de raíz de Withania somnifera.

#### **SUPLEMENTO**

Glicinato de Magnesio 500 mg | Flow Supplements | 90 Cápsulas Vegetales

#### RECOMENDACION

1 cápsula al día ideal en protocolos de descanso, calambres o ansiedad leve

#### **OBJETIVO**

Apoyar la función neuromuscular, prevenir calambres y espasmos, y mejorar la salud cardiovascular mediante magnesio en forma de glicinato, altamente tolerado y absorbido.

• 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.