

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 20-01-2026

Karen Aguilar Martínez

MAÑANA

## SUPLEMENTO

Vitamin B Infinity |  
Eternal Nutrition |  
Energía Celular -  
Enfoque Mental -  
Equilibrio Nervioso |  
300 Cápsulas

## RECOMENDACION

1 cápsula al día. Por la mañana con el desayuno

## OBJETIVO

Apto para personas con alta demanda intelectual, periodos de fatiga crónica o quienes buscan un soporte integral para el sistema nervioso que combine energía con claridad mental.

MAÑANA

## SUPLEMENTO

Resveratrol 98% |  
Eternal Nutrition |  
Longevidad – Salud  
Cardiovascular -  
Potente Antioxidante |  
300 Cápsulas

## RECOMENDACION

2 cápsulas al día. Por la mañana con el desayuno.

## OBJETIVO

Activar las "sirtuinas" (conocidas como los genes de la longevidad) y proteger el sistema cardiovascular..

MAÑANA

## SUPLEMENTO

Collagen Bio | B-Life |  
Colágeno Hidrolizado  
+ Biotina | Belleza  
Integral – Piel,  
Cabello y Uñas | 200  
Cápsulas

## RECOMENDACION

2 cápsulas al día. Por la mañana con el desayuno

## OBJETIVO

Apto para personas que buscan combatir los signos del envejecimiento prematuro, fortalecer uñas quebradizas, reducir la caída del cabello y mejorar la hidratación de la piel.

MAÑANA

## SUPLEMENTO

Vitamina D3 10,000 UI |  
NOW Foods | Alta  
Potencia – Salud Ósea  
– Refuerzo Inmunitario |  
240 Cápsulas Blandas

## RECOMENDACION

1 cápsula cada 3 días, o según las indicaciones de un profesional de la salud.

## OBJETIVO

Mantener niveles óptimos de calciferol en la sangre para facilitar la absorción de calcio y fósforo.

- 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.