

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

**Fecha:** 30-12-2025

**Susana Barajas**

**MAÑANA**

## SUPLEMENTO

Vitamina D2 1000 UI |  
NOW Foods | Apoyo  
Óseo - Sistema  
Inmunológico –  
Bienestar Integral

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos principales

## OBJETIVO

Favorecer la salud ósea y el sistema inmunológico mediante vitamina D2 en dosis de 1000 UI.

**MAÑANA**

## SUPLEMENTO

Womens Blend |  
B-Life | Colágeno +  
Vitaminas

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Favorecer el sistema inmune, la salud ósea y el bienestar integral mediante colágeno combinado con vitaminas esenciales.

**MAÑANA**

## SUPLEMENTO

Womens ZEN | B-Life  
| Maca + Isoflavonas  
+ Ñame Silvestre

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Favorecer el bienestar femenino, el equilibrio hormonal y la energía celular mediante una mezcla herbal de maca, isoflavonas y ñame silvestre.

**NOCHE**

## SUPLEMENTO

Magnesio COMPLEX  
680 mg | 5H8 Nutrition |  
Citrato + Glicinato +  
Gluconato + Óxido

## RECOMENDACION

2 cápsulas al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Favorecer la función ósea y muscular, la energía celular y el descanso reparador mediante un complejo de magnesio con alta biodisponibilidad.

- 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.