

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 02-01-2026

Erika Ivonne

MAÑANA

SUPLEMENTO

Grenetina
Hidrolizada + Glicina
+ Prolina con
Vitaminas C y D |
Flow Supplement

RECOMENDACION

Tomar 1 porción de 15g disuelta en agua o bebida favorita

OBJETIVO

Favorecer la salud articular, la elasticidad de la piel y el refuerzo inmunológico mediante grenetina hidrolizada combinada con aminoácidos y vitaminas antioxidantes.

MAÑANA

SUPLEMENTO

Vitamina C + E +
Biotina | Mary Ruth's
| Cabello - Piel -
Uñas

RECOMENDACION

2 gomitas al día

OBJETIVO

Favorecer la salud del cabello, piel y uñas mediante la combinación de vitaminas antioxidantes y biotina en formato de gomitas.

MAÑANA

SUPLEMENTO

Biotina 10.000mcg +
Colágeno + Ácido
Hialurónico | Briah

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer el crecimiento del cabello y el fortalecimiento de uñas, además de apoyar la salud de la piel mediante biotina, colágeno y ácido hialurónico.

MAÑANA

SUPLEMENTO

Ñame Silvestre 500mg
| SILV Adaptoheal

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer el equilibrio hormonal y aliviar síntomas asociados al síndrome premenstrual y la menopausia mediante extracto concentrado de ñame silvestre

- 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.

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 02-01-2026

Erika Ivonne

MAÑANA

SUPLEMENTO

Vitamina C | Vegan
Labs | Antioxidante –
Sistema Inmune –
Salud de la Piel

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer el sistema inmunológico y la protección antioxidante mediante vitamina C de alta pureza.

MAÑANA

SUPLEMENTO

Vitamina D3 + K2 |
joycare Natural |
Salud Ósea –
Inmunidad –
Bienestar
Cardiovascular

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la salud ósea y cardiovascular mediante vitamina D3 y K2 de alta biodisponibilidad.

ALMUERZO

SUPLEMENTO

omega Salmon Oil |
joycare Natural |
Salud Cardiovascular
– Cerebral – Articular

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la salud cardiovascular, cerebral y articular mediante omega-3 marino de alta pureza.

NOCHE

SUPLEMENTO

Ashwagandha | Adapt
Balance | Equilibrio
Emocional –
Resistencia al Estrés –
Bienestar Integral

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la resistencia al estrés físico y emocional mediante extracto concentrado de ashwagandha.

- 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.