

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 22-12-2025

Ana Cristany Morales Ramírez

MAÑANA

SUPLEMENTO

Citrato de Potasio en Polvo | Apoyo al Sistema Nervioso – Equilibrio Electrolítico | 500 g

RECOMENDACION

1 medida (\approx 5 g) disuelta en agua, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer el equilibrio ácido-base, la función nerviosa y el bienestar muscular mediante citrato de potasio en polvo.

MAÑANA

SUPLEMENTO

Vitamina D3 + K2 con Aceite de Aguacate, Linaza y Germen de Trigo 650 mg | Silvia Strauss | Salud Ósea – Cardiovascular – Apoyo Inmunitario | 180 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos grasos para mejor absorción

OBJETIVO

Favorecer la absorción y distribución adecuada del calcio, el bienestar cardiovascular y la defensa inmunitaria mediante la sinergia de vitamina D3, vitamina K2 y aceites vegetales.

MAÑANA

SUPLEMENTO

Extracto de Cardo Mariano Doble Fuerza 300 mg + Alcachofa + Diente de León | NOW Foods | Detoxificación Natural Vegetarianas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la función hepática, la digestión y los procesos naturales de detoxificación mediante extractos vegetales de cardo mariano, alcachofa y diente de león.

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.