

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 12-11-2025

Mayari Téllez Girón Barrera

MAÑANA

SUPLEMENTO

Vitamina D-3 5000 UI
| Alta Potencia | 30 y
120 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos
grasos para mejorar la absorción

OBJETIVO

Apoyar la absorción de calcio y fósforo, fortalecer
huesos y dientes, mejorar la función muscular y
reforzar el sistema inmunológico.

DESAYUNO/CENA

SUPLEMENTO

UltraFlora EQ |
Metagenics | 60
Cápsulas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día, preferentemente con
alimentos

OBJETIVO

Favorecer la salud digestiva y emocional mediante
cepas probióticas específicas que modulan la
microbiota intestinal y la respuesta inmunológica.

DESAYUNO/CENA

SUPLEMENTO

Resveratrol Complex
| WU Nutrition | 120
Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

2 cápsulas al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Contribuir a la acción antioxidante y
antiinflamatoria mediante una sinergia de
polifenoles, minerales y vitaminas que protegen el
sistema cardiovascular y celular.

DESAYUNO/CENA

SUPLEMENTO

Myo Inositol + Ácido
Fólico + Vitamina D3 |
Flow Supplement | 90
Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

2 cápsulas al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la regulación hormonal, la salud
reproductiva y la densidad ósea mediante una
combinación de inositol, ácido fólico y vitamina D3.

- 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: 12-11-2025

NOCHE

SUPLEMENTO

Glicinato de
Magnesio | Humble |
400 mg | 60 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Apoyar la relajación muscular, la función nerviosa y la densidad ósea mediante magnesio en forma de glicinato, altamente biodisponible y bien tolerado.

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO

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.