

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 20-01-2026

Alma Guevara

MAÑANA

SUPLEMENTO

Biotina 5,000 mcg | NOW Foods | Fortalecimiento de Cabello, Piel y Uñas – Apoyo Energético | 60 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Junto con el desayuno

OBJETIVO

es ideal para quienes buscan resultados visibles en la resistencia capilar y el grosor de las uñas, además de apoyar el funcionamiento saludable del sistema nervioso.

MAÑANA

SUPLEMENTO

Vitamina D3 + K2 | Flow Supplement | Salud Ósea – Soporte Inmune – Protección Cardiovascular | 90 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día la comida que contenga grasas saludables como aguacate, aceite de oliva o huevo

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Omega 3 Espectro Completo | Briah | Salud Cardiovascular – Función Cognitiva – Antiinflamatorio | 60 Cápsulas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día Junto con la comida más abundante del día. Tomarlo con alimentos que contengan grasas

OBJETIVO

Apto para personas que buscan proteger su salud cardíaca

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.