

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 10-11-2025

Jeanette carolina Rojas hernandez

MAÑANA

SUPLEMENTO

Vitamina C
Liposomal 24 Horas |
Life Extension | 60
Tabletas Vegetales

RECOMENDACION

1 tableta al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Mantener niveles estables de vitamina C durante 24 horas, reforzar el sistema inmunológico y proteger contra el daño oxidativo mediante una fórmula liposomal con tecnología hydrogel.

MAÑANA

SUPLEMENTO

Extracto Orgánico de Raíz de Shatavari |
30 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Apoyar el equilibrio hormonal femenino, mejorar la digestión y promover la resiliencia emocional mediante extracto orgánico de raíz de Shatavari (*Asparagus racemosus*).

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Mega D-3 + MK-7 |
NOW Foods | 60
Cápsulas Veganas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos grasos

OBJETIVO

Promover la absorción y distribución adecuada del calcio, fortalecer los huesos y proteger el sistema cardiovascular mediante una fórmula sinérgica de vitaminas D3 y K2.

D-A-C

SUPLEMENTO

Metabolic Support |
NutriADN | 60 Cápsulas
Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula en cada comida (3 cápsulas al día)

OBJETIVO

Reducir triglicéridos y colesterol total, mejorar la sensibilidad a la insulina y proteger la salud celular mediante una fórmula vegetal con alta tolerancia digestiva.

- 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.