

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 23-12-2025

Susana Picazo Tavera

MAÑANA

## SUPLEMENTO

Coenzima Q10  
(CoQ10) 200 mg |  
NOW Foods | Apoyo  
Cardiovascular –  
Energía Celular | 60  
Cápsulas Vegetales

## RECOMENDACION

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

## OBJETIVO

Favorecer la producción de energía celular, la salud cardiovascular y la protección antioxidante mediante 200 mg de Coenzima Q10 por cápsula.

MAÑANA

## SUPLEMENTO

Selenio 200 mcg |  
NOW Foods |  
Mineral Esencial –  
Apoyo  
Inmunológico | Libre  
de Levadura | 90  
Cápsulas Vegetales

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Favorecer el fortalecimiento del sistema inmunológico,  
la protección antioxidante y el bienestar celular  
mediante 200 mcg de selenio por cápsula.

## 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.