

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 11-12-2025

Carla Goldstein

MAÑANA

SUPLEMENTO

Probióticos 200 Billones + Inulina | B-Life | Bienestar Digestivo | 120 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer el bienestar digestivo mediante una combinación de probióticos de alta concentración y fibra prebiótica (inulina).

MAÑANA

SUPLEMENTO

Extracto de Té Verde EGCg 400 mg | NOW Foods | Antioxidantes para Bienestar Celular | 90 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer el bienestar celular mediante extracto de té verde estandarizado en EGCg, un polifenol reconocido por su acción antioxidante.

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Vitamina D3 10 000 IU | NOW Foods | Absorción de Calcio y Fósforo | 30 y 240 Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos ricos en grasas saludables

OBJETIVO

Favorecer la absorción de calcio y fósforo, nutrientes clave para el bienestar óseo y general, mediante vitamina D3 en dosis concentrada.

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Vitamina D3 + Calcio | Alive! | Gomas de Fruta con Mezcla de Vegetales Orchard 100 mg | Soporte Óseo e Inmunológico | 60 Gominolas

RECOMENDACION

1 gomita al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer el soporte óseo e inmunológico mediante vitamina D3, calcio y una mezcla de vegetales Orchard.

- 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



Fecha: 11-12-2025

Carla Goldstein

NOCHE

SUPLEMENTO

Magnesio Complex Beyond | 710 mg Puro
| Glicinato +
Gluconato + Óxido de
Magnesio | 60 y 180
Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer el bienestar muscular, neurológico y energético mediante una combinación de tres formas de magnesio: glicinato, gluconato y óxido.

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.