

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

**Fecha:** 15-12-2025

**Noemí Mejía Cruces**

**NOCHE**

## SUPLEMENTO

Glicinato de Magnesio 350 mg | Solaray | Apoyo Muscular – Relajación | 120 Cápsulas Veganas

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Favorecer la relajación muscular, el equilibrio neurológico y el bienestar general mediante 350 mg de magnesio en forma de glicinato.

**NOCHE**

## SUPLEMENTO

Ashwagandha 450 mg | Swanson | Estrés – Ansiedad – Bienestar General | 100 Cápsulas Vegetales

## RECOMENDACION

1 cápsula antes de dormir

## OBJETIVO

Favorecer la relajación, el equilibrio emocional y el bienestar general mediante 450 mg de ashwagandha 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.