

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

**Fecha:** 16-12-2025

**Paola Nava**

**MAÑANA**

## SUPLEMENTO

Vitex VTX 500 mg |  
Adaptoheal |  
Bienestar Femenino |  
150 Cápsulas  
Vegetales

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Favorecer el bienestar femenino y el equilibrio general mediante 500 mg de Vitex por cápsula.

**MAÑANA**

## SUPLEMENTO

Yerba Mate YBM  
500 mg | Adaptoheal  
| Bienestar Digestivo - Energía - Control de Peso | 150 Cápsulas Vegetales

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Favorecer la energía, el bienestar digestivo y el control de peso mediante 500 mg de extracto de yerba mate por cápsula.

**ALMUERZO**

## SUPLEMENTO

Rhodiola Rosea  
500 mg | Adaptoheal  
| Resistencia al Estrés - Vitalidad | 150 Cápsulas Vegetales

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Favorecer la resistencia al estrés, la vitalidad y la claridad mental mediante 500 mg de extracto de Rhodiola Rosea por cápsula.

**MAÑANA**

## SUPLEMENTO

Tribulus Terrestris TITER 500 mg |  
Adaptoheal | Bienestar Masculino - Energía - Vitalidad | 150 Cápsulas Vegetales

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Favorecer la energía, la vitalidad y el bienestar masculino mediante 500 mg de extracto de Tribulus Terrestris por cápsula.

- 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.