

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 14-11-2025

Jose Vergara

MAÑANA

## SUPLEMENTO

Colágeno  
Hidrolizado +  
Magnesio + Acaí |  
Flow Supplements |  
Polvo 500 g - 30  
Porciones

## RECOMENDACION

1 medida ( $\approx$ 15 g) al día, disuelta en agua, jugo o batido

## OBJETIVO

Favorecer la regeneración de cartílago y huesos, apoyar la función muscular y aportar antioxidantes naturales mediante colágeno hidrolizado, magnesio y acaí.

NOCHE

## SUPLEMENTO

Ashwagandha |  
Swanson | 450 mg |  
100 Cápsulas  
Vegetales

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Favorecer la reducción del estrés y la ansiedad, promoviendo bienestar general y mejor calidad de descanso mediante extracto de Withania somnifera (Ashwagandha).

## 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.