

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 03-12-2025

MAÑANA

SUPLEMENTO

Maca Amarilla
500 mg | NATSA |
Equilibrio Hormonal |
100 Cápsulas

NOCHE

SUPLEMENTO

Ashwagandha
500 mg | VitaMX |
Manejo del Estrés y
Bienestar General |
100 Cápsulas

NOCHE

SUPLEMENTO

Glicinato de
Magnesio 500 mg |
NATSA | Apoyo
Muscular y
Neuromuscular | 100
Cápsulas

Melissa Guadalupe Nuñez Ramírez

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente en la mañana con
alimentos

OBJETIVO

Favorecer el equilibrio hormonal, la energía y la
vitalidad mediante extracto concentrado de maca
amarilla (*Lepidium meyenii*).

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente en la mañana o
noche con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la resiliencia emocional, el manejo del
estrés y el bienestar general mediante extracto
concentrado de *Withania somnifera* (ashwagandha).

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la función muscular, la relajación
neuromuscular y el bienestar integral mediante
magnesio en forma de glicinato, altamente
absorbible.

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.