

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 16-02-2026

Lilia Arreola Gutierrez

COMIDA

## SUPLEMENTO

Vitamina D3 | Life Extension | 5,000 UI (125 mcg) | 60 Cápsulas Blandas

## RECOMENDACION

1 cápsula al día. Tomar con la comida más abundante del día.

## OBJETIVO

Apto para personas con baja exposición solar, adultos que buscan fortalecer su densidad ósea, y cualquier persona que desee optimizar su respuesta inmunitaria y equilibrio hormonal.

COMIDA

## SUPLEMENTO

Berberina | Swanson Premium | 400 mg | 60 Cápsulas Vegetales

## RECOMENDACION

1 cápsula, Tomar 30 minutos antes de la comida

## OBJETIVO

Activador de la AMPK.

## 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.