

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 20-11-2025

Alejandra Carrillo Suarez

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Vitamina D3 | Life Extension | 25 mcg (1000 UI) | 250 Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos grasos para mejorar la absorción

OBJETIVO

Favorecer la absorción de calcio, la fortaleza de huesos y dientes, y la resiliencia inmunológica mediante vitamina D3 en dosis moderada.

NOCHE

SUPLEMENTO

Ashwagandha Optimizada | Life Extension | 125 mg | 60 Cápsulas Vegetarianas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la regulación del cortisol, la calma emocional y el descanso mediante extracto optimizado de 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.