

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 06-01-2026

Juan Tellez arreola

MAÑANA

SUPLEMENTO

Citrato de Magnesio
1000 mg por porción
| Briah

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la energía celular y la relajación muscular mediante citrato de magnesio de alta biodisponibilidad.

NOCHE

SUPLEMENTO

Ashwagandha
Optimizada 500 mg
por porción | Briah

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer el bienestar emocional y la resistencia al estrés 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.