

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 22-01-2026

Karla Perez Arechiga

MAÑANA

## SUPLEMENTO

DIM-Evail™ 100 mg |  
Designs for Health |  
Equilibrio de  
Estrógenos – Detox  
Hormonal | 60 y 120  
Cápsulas

## RECOMENDACION

1 cápsula al día con alimentos

## OBJETIVO

Apto para mujeres con dominancia estrogénica (SOP, síntomas de menopausia, sensibilidad mamaria) y hombres que buscan regular el metabolismo del estrógeno para proteger la salud de la próstata

MAÑANA

## SUPLEMENTO

NAC (N-Acetil  
Cisteína) 600 mg |  
Swanson | Precursor  
de Glutatióñ – Detox  
Hepática – Salud  
Respiratoria | 100  
Cápsulas

## RECOMENDACION

1 cápsula, con o sin alimentos.

## OBJETIVO

Proporcionar la materia prima necesaria para que el cuerpo sintetice Glutatióñ, la molécula más importante para neutralizar radicales libres.

## 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.