

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

**Fecha:** 13-02-2026

**AYUNAS**

## SUPLEMENTO

Colágeno Hidrolizado + Magnesio + Acaí | Flow Supplements | 500g

**MAÑANA**

## SUPLEMENTO

Boro Iónico con Magnesio | Trace Minerals | 59 mL (2 oz)

**MAÑANA - NOCHE**

## SUPLEMENTO

Ashwagandha | Swanson Premium | 450 mg | 100 Cápsulas Vegetales

**CARMEN CARVAJAL**

## RECOMENDACION

1 scoop (aprox. 15g) disuelto en 250 ml de agua, jugo o batido. Tomar por la mañana en ayunas

## OBJETIVO

Apto para personas que sufren de dolor articular, deportistas que buscan prevenir lesiones en ligamentos, o quienes desean mejorar la apariencia de la piel, cabello y uñas

## RECOMENDACION

1.25 ml diarios (aproximadamente 1/4 de cucharadita o la medida marcada en el gotero).

## OBJETIVO

Apto para personas que buscan fortalecer sus huesos y articulaciones, hombres y mujeres que desean un equilibrio hormonal natural, y quienes buscan optimizar su agilidad mental y enfoque.

## RECOMENDACION

1 cápsula, Para gestionar el estrés diario, toma una cápsula por la mañana. Si tu objetivo es mejorar la calidad del descanso, tómala por la tarde-noche

## OBJETIVO

Apto para personas que buscan una solución natural y económica para el estrés cotidiano, estudiantes en periodos de exámenes, o quienes experimentan fatiga mental y buscan un tónico revitalizante

## 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.