

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 11-02-2026

MAÑANA

## SUPLEMENTO

Complejo B +  
Metilfolato  
(Quatrefolic®) |  
Besties Matter | 60  
Cápsulas

## RECOMENDACION

1 cápsula al día. Tomar por la mañana con el desayuno.

## OBJETIVO

Apto para personas con fatiga crónica, altos niveles de estrés, mujeres en edad fértil, o quienes poseen la variante genética MTHFR y requieren formas activas de vitaminas para una correcta metilación.

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 que pasan mucho tiempo en interiores, quienes viven en zonas con poca exposición solar, adultos mayores o personas que buscan un refuerzo sólido para su densidad ósea y respuesta inmunitaria.

## 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.