

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 17-11-2025

Luz Casillas

MAÑANA

SUPLEMENTO

Complejo B con
Metil Folato
(Quatrefolic®) +
Vitamina B12 |
Besties Matter | 60
Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la energía celular, la metilación y el bienestar neurológico mediante vitaminas del complejo B en formas bioactivas.

MAÑANA

SUPLEMENTO

Vitamina D-3
1,000 IU | NOW
Foods | 180
Cápsulas Blandas
Vegetales

RECOMENDACION

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

OBJETIVO

Favorecer la absorción de calcio y fósforo, fortalecer huesos y dientes, y apoyar la función inmunológica mediante vitamina D-3 de alta potencia.

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.