

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 27-01-2026

Ferris Draouil

MAÑANA

SUPLEMENTO

NAC (N-Acetyl Cisteína) 1000 mg | NOW Foods | Precursor de Glutatión – Protección Celular | 120 Tabletas

RECOMENDACION

1 tableta, se recomienda tomar con el estómago vacío (al menos 30 minutos antes de comer)

OBJETIVO

Proporcionar los bloques de construcción para el Glutatión. El NAC es la forma estable del aminoácido cisteína.

NOCHE

SUPLEMENTO

Glicina 1000 mg | NOW Foods | Apoyo al Sistema Nervioso y Sueño | 100 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, preferentemente con el estómago vacío

OBJETIVO

Actuar como un neurotransmisor inhibidor en el sistema nervioso central.

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.