GUIA DE SUPLEMENTACIÓNPERSONALIZADA

vitahüb

Fecha: 23-07-2025

Stefani Corella

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Zinc Gluconate | NOW Foods | 100 / 250 Tabletas

RECOMENDACION

Tomar 1 tableta al día con alimentos, preferentemente durante desayuno. Ideal para adultos con deficiencia de zinc, inmunidad comprometida o quienes buscan soporte antioxidante y metabólico.

OBJETIVO

Apoyar la función inmunológica, la actividad enzimática y la regeneración celular

ALMUERZO

→ NOCHE

MANANA

SUPLEMENTO

Omega 3-6-9 | B-Life | 180 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos, preferentemente en desayuno o comida principal. Ideal para adultos que buscan longevidad cardiovascular, neuroprotección y salud estructural

OBJETIVO

Apoyar la salud del corazón, cerebro, piel y articulaciones mediante una mezcla equilibrada de ácidos grasos esenciales

SUPLEMENTO

Seven Mag Ultra | Eternal Nutrition | 200 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 3 cápsulas al día, preferentemente con alimentos. Puede dividirse entre mañana y noche. Ideal para adultos con insomnio leve, estrés físico o emocional, fatiga persistente

OBJETIVO

Apoyar el descanso profundo, la relajación muscular, la función cognitiva y el metabolismo energético

POST ENTRENO

SUPLEMENTO

Creatina Monohidratada | Evolution Nutritional | 250 g / 500 g

RECOMENDACION

Tomar 1 scoop (5 g) al día disuelto en 250 ml de agua o jugo. Preferentemente después del entrenamiento.

OBJETIVO

Potenciar fuerza, resistencia y recuperación muscular en entrenamientos de alta intensidad

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 23-07-2025

Alejandra Elias

OCHE

SUPLEMENTO

Ashwagandha | Swanson | 60 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Ideal para adultos con ansiedad leve, insomnio ocasional o quienes buscan longevidad emocional sin recurrir a fármacos.

OBJETIVO

Apoyar la resiliencia emocional, la energía sostenida y el equilibrio nervioso sin efectos sedantes

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO

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.