

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

**Fecha:** 27-02-2026

**DESAYUNO**

## SUPLEMENTO

NAD+, Quercetina y Resveratrol | 5H8 | 90 Cápsulas

**DESAYUNO**

## SUPLEMENTO

Methyl B-12 | NOW Foods | 5000 mcg | 60 Pastillas Veganas

**NOCHE**

## SUPLEMENTO

Ashwagandha | VitaMX | 500 mg | 100 Cápsulas

- 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.

**DANIEL MENDEZ**

## RECOMENDACION

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

## OBJETIVO

Rescate y Reparación Celular.

## RECOMENDACION

1 pastilla al día. Tomar por la mañana, preferiblemente con el desayuno

## OBJETIVO

Neuroprotección y Energía Celular.

## RECOMENDACION

1 cápsula al día. Tomar por la noche, aproximadamente 1 hora antes de dormir, para facilitar la relajación y mejorar la calidad del sueño.

## OBJETIVO

Apto para personas con alta demanda de soporte cardiovascular o atletas que buscan reducir la inflamación post-entrenamiento

## SUPLEMENTO

## RECOMENDACION

## OBJETIVO