

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 10-12-2025

Luis Edgardo Sordo Sanchez

MAÑANA

SUPLEMENTO

Omega-3 EPA-DHA
1000 | Metagenics |
Soporte
Cardiovascular y
Cognitivo | 60
Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos ricos en grasas saludables

OBJETIVO

Favorecer la función cerebral y cardiovascular mediante una dosis concentrada de EPA y DHA, ácidos grasos esenciales de la familia omega-3.

NOCHE

SUPLEMENTO

Mag Glycinate |
Metagenics |
Magnesio
Bisglicinato |
Sistema Nervioso y
Muscular | 120
Tabletas

RECOMENDACION

1 tableta al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la función neuromuscular y el bienestar del sistema nervioso mediante magnesio en forma de bisglicinato, una de las formas más biodisponibles y mejor toleradas.

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.