

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 17-11-2025

Lilian Garin

MAÑANA

SUPLEMENTO

NAD+ + Resveratrol |
Life Extension |
300 mg | 30 Cápsulas
Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la producción de energía celular, la protección antioxidante y la longevidad metabólica mediante la combinación de NAD+ y resveratrol.

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Vitamina D3 10.000 UI
| NOW Foods | 30 y
120 Cápsulas
Blandas

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 D3 de alta potencia.

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Omega-3
Molecularmente
Destilado | NOW
Foods | 1000 mg | 100
Cápsulas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día, preferentemente con alimentos
grasos

OBJETIVO

Apoyar la función cardiovascular, mejorar la memoria y reducir la inflamación mediante omega-3 de alta pureza y concentración.

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.