

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

**Fecha:** 05-01-2026

**isidro antonioolvera**

**MAÑANA**

## SUPLEMENTO

Biotina 10,000 mcg +  
Colágeno + Ácido  
Hialurónico | Briah

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Favorecer el crecimiento saludable del cabello y el fortalecimiento de uñas mediante biotina de alta potencia, colágeno y ácido hialurónico.

**MAÑANA**

## SUPLEMENTO

Power Up | Cellx |  
GamePhyt™ +  
L-Teanina + N-Acetil  
L-Tirosina +  
Dynamine™ +  
Macu-LZ™ +  
Huperzina A +  
Astaxantina + Alpha  
GPC GeniusPure® +  
Rhodiola + Ginkgo  
Biotina 10,000 mcg +  
**SUPLEMENTO**  
Anhidra + Vitaminas  
B6 & B12  
Glicinato de  
Magnesio 500 mg |  
Flow Supplements

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Favorecer el rendimiento físico y mental mediante una combinación de extractos herbales, aminoácidos, antioxidantes y vitaminas del complejo B.

**NOCHE**

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Favorecer la función muscular y nerviosa, ayudando a prevenir calambres y espasmos mediante magnesio en forma de glicinato de alta biodisponibilidad.

## 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.