

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

**Fecha:** 16-02-2026

**dulce Ponce**

**COMIDA**

## SUPLEMENTO

Citrato de Potasio | NATSA | 100% Puro en Polvo | 500g y 1kg

## RECOMENDACION

3,000 mg (3g) de la mezcla de polvo por porción. Tomar junto con la comida y disuelto en al menos 250 ml de agua.

## OBJETIVO

Equilibrio de la Bomba Sodio-Potasio.

**NOCHE**

## SUPLEMENTO

Magnesium Complex | Beyond Vitamins | 710 mg | 60 y 180 Cápsulas

## RECOMENDACION

1 cápsula al día. Tomar por la noche con la cena.

## OBJETIVO

Apto para personas que buscan un soporte integral: desde la relajación muscular y el descanso profundo, hasta el apoyo al tránsito intestinal y la salud cardiovascular.

## 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.