

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 29-12-2025

MAÑANA

## SUPLEMENTO

Citrato de Magnesio  
1000 mg por Porción  
| Briah | Energía  
Celular – Relajación  
Muscular –  
Bienestar  
Neurometabólico

## RECOMENDACION

2 cápsula al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Favorecer la energía celular, la relajación muscular y el bienestar neurometabólico mediante citrato de magnesio de alta biodisponibilidad.

NOCHE

## SUPLEMENTO

Ashwagandha  
Optimizada 500 mg  
por Porción | Briah

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Favorecer el bienestar emocional, la reducción del estrés físico y mental y el equilibrio hormonal mediante extracto optimizado de ashwagandha.

## 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.