

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 18-02-2026

Elena Sanchez

AYUNAS

SUPLEMENTO

Dr. Formulated Once Daily Women's | Garden of Life | 30 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Tomar por la mañana, 30 minutos antes del desayuno

COMIDA

SUPLEMENTO

DIM-plus | Nature's Way | 100 mg | 60 Cápsulas Veganas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día. Tomar con la comida

COMIDA

SUPLEMENTO

Ultimate Omega | Nordic Naturals | 1,280 mg | 60 Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

2 cápsulas blandas al día. Tomar con la comida más abundante.

COMIDA

SUPLEMENTO

Vitamina D-3 | NOW Foods | 2,000 UI | Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

1 cápsula blanda al día. Tomar con la comida más abundante.

- 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.