

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 20-02-2026

Erika Ivonne

ANTES DE COMER

NOCHE

## SUPLEMENTO

Berberine Complex |  
Reset | 90 Cápsulas

## RECOMENDACION

1 cápsula, Tomar 15-20 minutos antes de las comidas principales.

## OBJETIVO

Control Glucémico y Flexibilidad Metabólica.

## SUPLEMENTO

EstroPause  
Menopause Support  
| Irwin Naturals | 80  
Cápsulas Blandas

## RECOMENDACION

2 cápsulas blandas al día. Tomar por la noche con la cena

## OBJETIVO

Transición Hormonal Armoniosa

## 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.