

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 20-11-2025

Juan Manuel Paredes Quiroz

NOCHE

SUPLEMENTO

Ashwagandha
Optimizada | Life
Extension | 125 mg |
60 Cápsulas
Vegetarianas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la regulación del cortisol, la calma emocional y el descanso mediante extracto optimizado de ashwagandha.

NOCHE

SUPLEMENTO

Glicinato de
Magnesio | Flow
Supplements |
500 mg | 90
Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la contracción muscular, la prevención de calambres y la función nerviosa mediante magnesio en forma de glicinato.

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.