

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 03-11-2025

Natalia Mtz

MAÑANA

SUPLEMENTO

Inositol + Myo & D-Chiro + NAC | NutriADN | 600 g en Polvo

RECOMENDACION

1 scoop (\approx 10 g) al día, en agua o batido

NOCHE

SUPLEMENTO

3 Mag Platinum | B-Life | 240 Cápsulas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día, preferentemente con alimentos

POST ENTRENTO

SUPLEMENTO

Creatina Clean | Ascent | 45 Servicios

RECOMENDACION

1 scoop (\approx 5 g) al día, con agua o batido post-entrenamiento

OBJETIVO

Mejorar la fuerza, la potencia muscular y la recuperación postejerercicio mediante creatina monohidratada ultra pura (Creapure®), respaldada por evidencia clínica.

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.