ALMUERZO

vitahüb

Fecha: 29-06-2025

Mónica Santos Mendoza

SUPLEMENTO

Cúrcuma, Jengibre, Natsa, Cápsulas vegetales, 100 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Se sugiere con alimentos para facilitar la absorción de los compuestos bioactivos y reducir molestias gástricas.

OBJETIVO

Apoyar procesos digestivos y bienestar articular

SUPLEMENTO

Monohidrato de Creatina, Evolution Nutritional, Polvo.

RECOMENDACION

Mezclar 5 g diarios en agua o bebida post entrenamiento. Después del ejercicio, el cuerpo absorbe mejor la creatina para reponer energía muscular (ATP).

OBJETIVO

Apoyar el rendimiento y la recuperación muscular

SUPLEMENTO

Treonato de Magnesio, Natsa, Cápsulas, 60 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día, preferentemente juntas. El treonato cruza la barrera hematoencefálica y ayuda a la función cerebral y el sueño reparador.

OBJETIVO

Favorecer la relajación neuromuscular y el descanso cognitivo

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.