

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 07-01-2026

Martin Luis Guzman Elias

MAÑANA

SUPLEMENTO

Cúrcuma Curcumín
C3 Complex 500 mg |
NATSA

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer el bienestar digestivo y la protección antioxidante mediante cúrcuma Curcumín C3 Complex® de alta pureza.

MAÑANA

SUPLEMENTO

Glucosamina +
Condroitina 1180 mg |
5H8 Nutrition

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer el bienestar de huesos y articulaciones mediante glucosamina y condroitina de alta pureza.

PRE ENTRENO

SUPLEMENTO

Creatina
Monohidratada 5 g |
Valara Nutrition

RECOMENDACION

1 medida (\approx 5 g) mezclada en agua o bebida preferida, una vez al día

OBJETIVO

Favorecer la recuperación muscular y el rendimiento físico mediante creatina monohidratada de alta pureza.

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.