

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

**Fecha:** 16-02-2026

**Roman Marín**

**POST ENTRENO**

**NOCHE**

## SUPLEMENTO

Wild Protein | Whey Protein | 18g de Proteína | 495g y 990g

## RECOMENDACION

1 scoop (aprox. 33g) disuelto en 250 ml de agua o leche.

## OBJETIVO

Apto para deportistas, personas que buscan aumentar su ingesta diaria de proteína para el control de peso o quienes desean un suplemento de alta calidad que sea amigable con el sistema digestivo

## SUPLEMENTO

GABA | Swanson Premium | 250 mg | 60 Cápsulas Vegetales

## RECOMENDACION

1 cápsula al día. Tomar por la noche, aproximadamente 30-60 minutos antes de dormir.

## OBJETIVO

Apto para personas que sufren de rumiación mental (pensamientos incessantes), estrés crónico, dificultades para iniciar el sueño o quienes sienten una sobreestimulación del sistema nervioso.

## 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.