

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 23-02-2026

Erendira Rodriguez

AYUNAS

SUPLEMENTO

GlyNAC |
Biooptimizado | 970
mg | 90 Cápsulas
Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Tomar por la mañana con el estómago vacío (20-30 minutos antes del desayuno)

MAÑANA

SUPLEMENTO

Rhodiola Rosea |
Commons | 100g |
Polvo Adaptógeno

RECOMENDACION

1/2 cucharadita (aprox. 1g a 2g) al día. Al ser polvo puro, puedes mezclarlo en café, smoothies, jugos o simplemente agua. Por la mañana

COMIDA

SUPLEMENTO

Omega Glutathione+
| Reset | 90 Cápsulas

RECOMENDACION

3 cápsulas al día, Tomar con la comida más abundante.

POST ENTRENTO

SUPLEMENTO

AMZ Pure Creatine |
Creatina
Monohidratada
Micronizada | 100 o
200 porciones

RECOMENDACION

1 scoop (5g) al día. después de entrenar junto con un carbohidrato

OBJETIVO

Reciclaje de ATP (Energía Celular).

- 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.