

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

**Fecha:** 13-11-2025

**Stephany Rangel**

**MAÑANA**

## SUPLEMENTO

NAC + Selenio +  
Molibdeno | NOW  
Foods | 100  
Tabletas Veganas

## RECOMENDACION

1 tableta al día, preferentemente con alimentos

**MAÑANA**

## SUPLEMENTO

Cardo Mariano +  
Silimarina +  
Cúrcuma | NOW  
Foods | 60  
Cápsulas  
Vegetales

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

**POST ENTRENTO**

## SUPLEMENTO

Wild Protein | Barras  
Altas en Proteína |  
15g | Pack de 5 y 16

## RECOMENDACION

Consumir como snack post-entrenamiento, entre comidas o en viajes

## OBJETIVO

Ofrecer una fuente práctica de proteína de alta calidad, sin azúcares ni grasa añadida, para apoyar la recuperación muscular y mantener energía estable.

## 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.