

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 08-01-2026

Andrea Juan Delgado

PRE ENTREN

POST ENTREN

SUPLEMENTO

Creatina
Monohidratada
Micronizada |
Birdman

RECOMENDACION

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

OBJETIVO

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

SUPLEMENTO

ISO100 | Dymatize |
Whey Protein
Aislado

RECOMENDACION

1 medida (≈ 30 g) mezclada en agua o bebida preferida, una vez al día o post-entrenamiento

OBJETIVO

Favorecer la recuperación muscular y el rendimiento físico mediante aislado de proteína de suero de alta pureza.

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.