

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

**Fecha:** 23-12-2025

**Damaris Castell**

**PRE ENTRENO**

## SUPLEMENTO

RAW Essentials  
CHARGED Pre  
Workout |  
Estimulantes +  
L-Citrulina | Potencia  
- Resistencia -  
Energía | 380 g

## RECOMENDACION

1 medida ( $\approx$ 12 g) mezclada en agua, 20-30 minutos antes del entrenamiento

## OBJETIVO

Favorecer la potencia muscular, la resistencia física y el enfoque mental mediante estimulantes naturales y L-Citrulina.

## SUPLEMENTO

## RECOMENDACION

## OBJETIVO

## 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.