

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 10-11-2025

MAÑANA

SUPLEMENTO

Multivitamínico
Infantil + Hierro +
Zinc | Mary Ruth's |
60 ml

RECOMENDACION

2ml al día, directamente en boca o mezclado con agua/jugo

OBJETIVO

Apoyar el sistema inmunológico, el desarrollo cognitivo y la energía celular mediante una fórmula líquida con micronutrientes esenciales y sabor suave.

PRE ENTRENTO

SUPLEMENTO

Aceite MCT Puro |
NOW Sports | 473 ml
(32 porciones)

RECOMENDACION

1 cucharada (15 ml), Antes del entrenamiento

OBJETIVO

Proporcionar energía rápida, apoyar la oxidación de grasas y mejorar la saciedad mediante triglicéridos de cadena media (MCT) derivados del coco y palma.

PRE ENTRENTO

SUPLEMENTO

BCAA's + Glutamina |
B Life | 60 Porciones |
Sabor Fruit Punch

RECOMENDACION

1 medida (\approx 5 g) mezclada con 250–300 ml de agua, antes del entrenamiento

OBJETIVO

Mejorar la recuperación muscular, reducir el catabolismo y aumentar la energía mediante una mezcla funcional de BCAA's, glutamina y agua de coco en polvo.

POST ENTRENTO

SUPLEMENTO

Creatina
Monohidratada Pura |
NOW Sports | 45
Porciones

RECOMENDACION

1 cucharadita (5 g) al día, disuelta en agua o bebida post-entrenamiento

OBJETIVO

Aumentar la masa muscular, mejorar la fuerza y acelerar la recuperación mediante creatina monohidratada micronizada de alta pureza.

- 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.