

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

## PERSONALIZADA

**vitahub**

**Fecha:** 07-01-2026

**Juan Arroyo**

**POST ENTRENO**

### SUPLEMENTO

Proteína Hidrolizada  
de Suero Isolate  
Whey Protein | AMZ  
Nutrition

### RECOMENDACION

1 medida ( $\approx$ 30 g) mezclada en agua o bebida preferida,  
una vez al día o según requerimiento

### OBJETIVO

Favorecer la recuperación muscular y el  
rendimiento físico mediante proteína de suero  
aislada e hidrolizada de alta pureza.

### 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.