

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 26-01-2026

Arianna Michelle Hernández Borja

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Super Omega-3 |
Life Extension |
Salud
Cardiovascular y
Cognitiva Avanzada
| 60 Cápsulas
Blandas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día. Junto con una comida que contenga grasas

OBJETIVO

Apto para quienes buscan el estándar de oro en Omega-3. Ideal para mejorar el perfil de lípidos, reducir la inflamación articular, potenciar el enfoque mental y proteger la salud de la retina.

POST ENTRENTO

SUPLEMENTO

Creatina
Monohidratada
Micronizada |
Birdman | Fuerza -
Potencia -
Recuperación | 450
g

RECOMENDACION

1 scoop (5 g) al día. post-entrenamiento junto con su batido de proteína o un carbohidrato para facilitar su transporte hacia el músculo.

OBJETIVO

Incrementar las reservas de fosfocreatina en los músculos.

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.