

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 18-02-2026

Omar Rodríguez

COMIDA

SUPLEMENTO

Mega D-3 & MK-7 |
NOW Foods | 5,000
UI / 180 mcg | 60
Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Tomar con la comida más abundante del día.

POST ENTRENTO

SUPLEMENTO

Creatina
Monohidratada
Micronizada |
Birdman | 450 g

RECOMENDACION

1 scoop (5 g) al día. mezclarla con tu batido de tu preferencia

OBJETIVO

Resíntesis de ATP y Voluminización Celular.

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.