

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 22-12-2025

Lourdes Delgado

POST ENTRENO

## SUPLEMENTO

ISO100 | Dymatize |  
Whey Protein Aislado  
| Recuperación  
Muscular - Alto  
Rendimiento | 2.3kg

## RECOMENDACION

1 medida (30 g) mezclada en agua o leche, después del entrenamiento o entre comidas

## OBJETIVO

Favorecer la recuperación muscular, el desarrollo de masa magra y el rendimiento físico mediante proteína de suero aislada de rápida absorción.

## 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.