

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 28-11-2025

RIVERA RICO, MARIA LOURDES

MAÑANA

SUPLEMENTO

DHEA | Swanson |
25 mg | 120 Cápsulas
Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer el fortalecimiento óseo, la vitalidad y el envejecimiento saludable mediante la suplementación con DHEA en dosis moderada.

MAÑANA

SUPLEMENTO

Resveratrol |
Swanson | 100 mg | 30
Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la protección antioxidante, la salud cardiovascular y el bienestar general mediante resveratrol en dosis concentrada.

POST ENTRENTO

SUPLEMENTO

Birdman Creatine
Refresher | Creatina
Monohidratada +
Electrolitos +
Magnesio +
Vitaminas | 300 g

RECOMENDACION

1 medida (≈ 10 g) disuelta en agua o bebida post-entrenamiento

OBJETIVO

Favorecer la energía muscular, la hidratación y la recuperación post-entrenamiento mediante creatina monohidratada, electrolitos y vitaminas.

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.