

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

**Fecha:** 27-02-2026

**PRE ENTRENO**

## SUPLEMENTO

Isolate Whey Protein  
Hidrolizada | AMZ  
Nutrition | 1.6 kg o 2.3  
kg

**BEDA FLORES**

## RECOMENDACION

1 scoop (aprox. 30g) disuelto en 250ml de agua o leche  
vegetal. Post-entrenamiento inmediato.

## OBJETIVO

Post-entrenamiento inmediato

## 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.