

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 09-02-2026

Javier González Castro

COMIDA

SUPLEMENTO

Glucosamina +
Condroitina | 5H8
Nutrition | 1180 mg |
90 Cápsulas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día. Tomar con la comida.

POST ENTRENTO

SUPLEMENTO

Creatina
Monohidratada |
Valara Nutrition | 5g
| 450g Pura

RECOMENDACION

1 scoop (5g) al día. Después del entrenamiento

OBJETIVO

Recargar las reservas de Fosfocreatina en el músculo.

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.