

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 29-01-2026

JOSE LUIS MELENDEZ

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Z-Max | KAL | Quelato de Aminoácido de Zinc | 100 Tabletas

RECOMENDACION

1 tableta al día. con una comida principal. Se recomienda no combinarlo en la misma toma con altas dosis de calcio o hierro

OBJETIVO

Superar las limitaciones de absorción de las sales de zinc comunes. Z-Max utiliza un proceso de quelación de aminoácidos

PRE ENTRENTO

SUPLEMENTO

L-Arginina 1000 mg | KAL | Flujo Sanguíneo y Desempeño Físico | 60 Tabletas

RECOMENDACION

1 tableta al día. Tomar 30 a 45 minutos antes del entrenamiento

OBJETIVO

Apto para deportistas que buscan mejorar su "bombeo" y resistencia, personas que desean apoyar una presión arterial saludable y hombres que buscan mejorar el flujo sanguíneo periférico.

NOCHE

SUPLEMENTO

Extracto de Ashwagandha 450 mg | NOW Foods | Adaptógeno y Balance Hormonal | 90 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula, para mejorar la calidad del sueño, tómala junto con tu cena.

OBJETIVO

Modular el eje HHA (Hipotálamo-Hipófisis-Adrenal). La Ashwagandha de NOW es un extracto estandarizado al 2.5% de whitanólidos, los compuestos que ayudan al cuerpo a resistir el estrés.

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.