

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

**Fecha:** 26-01-2026

**Gabriela Calderón**

**ALMUERZO**

## SUPLEMENTO

Omega-3 Aceite de Salmón (Latido) | Wu Nutrition | Salud Cardiovascular - Enfoque Cerebral | 100 Cápsulas

## RECOMENDACION

2 cápsulas al día.

**POST ENTRENTO**

## SUPLEMENTO

Hydrolyzed Isolate Whey Protein | AMZ Nutrition | Máxima Pureza - Absorción Ultra Rápida | 1.6 kg o 2.3 kg

## RECOMENDACION

1 scoop (30 g aprox.) disuelto en 250-300 ml de agua o leche vegetal.

**PRE ENTRENTO**

## SUPLEMENTO

Pure Creatine | AMZ Nutrition | Fuerza Explosiva - Potencia - Volumen Muscular

## RECOMENDACION

1 scoop (5 g) al día.

## OBJETIVO

Recargar los depósitos de fosfocreatina en el músculo para regenerar el ATP

## 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.