# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



POST ENTRENO

s

**Fecha:** 18-06-2025

Gilberto leonardo Herrera obregon

#### **SUPLEMENTO**

Creatina Monohidratada, Birdman, Micronizada, 450 g

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cucharada (5 g) al día con agua o bebida vegetal. Se recomienda después del entrenamiento para favorecer la recuperación y la síntesis muscular, aprovechando la mayor sensibilidad celular.

#### **OBJETIVO**

Mejorar el rendimiento físico y fuerza muscular

## **SUPLEMENTO**

**RECOMENDACION** 

**OBJETIVO** 

### **SUPLEMENTO**

**RECOMENDACION** 

**OBJETIVO** 

#### **SUPLEMENTO**

RECOMENDACION

**OBJETIVO** 

<sup>•</sup> 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.