# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 17-06-2025

Camila Carvajal

# POST ENTRENO

## **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.