GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 18-06-2025

Alexis Gomez

ANTES DE ENTRENAR

SUPLEMENTO

Birdman Creatine
Refresher | Creatina
Monohidratada con
Electrolitos,
Magnesio y
Vitaminas

RECOMENDACION

Disolver 1 cucharada (10 g) en 500 ml de agua. Tomarlo antes del ejercicio favorece la recuperación de electrolitos, el rendimiento muscular y la disponibilidad de creatina

OBJETIVO

Apoyar el rendimiento físico y la hidratación celular

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO

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.