GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



POST ENTRENAMENTO

Fecha: 07-06-2025

Marisol Olivares

SUPLEMENTO

Creatina Monohidratada 5g de Birdman | Mejora el Rendimiento Deportivo

RECOMENDACION

Mezclar 1 porción (5g) con agua o tu bebida favorita y consumir antes o después del entrenamiento para maximizar la recuperación muscular.

OBJETIVO

Favorece la producción de energía muscular, mejorando el rendimiento en ejercicios de alta intensidad

SUPLEMENTO

Ashwagandha 500mg | VitaMX | Apoyo para el Manejo del Estrés y Bienestar General

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula con agua y una comida en la noche. Se recomienda consumirlo con alimentos para mejorar la absorción y reducir posibles molestias gástricas.

OBJETIVO

Regula los niveles de cortisol, reduciendo el estrés y mejorando el bienestar general.

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.