

Fecha: 07-06-2025

Marisol Olivares

POST ENTRENAMIENTO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Creatina Monohidratada 5g de Birdman Mejora el Rendimiento Deportivo</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Mezclar 1 porción (5g) con agua o tu bebida favorita y consumir antes o después del entrenamiento para maximizar la recuperación muscular.</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Favorece la producción de energía muscular, mejorando el rendimiento en ejercicios de alta intensidad</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha 500mg VitaMX Apoyo para el Manejo del Estrés y Bienestar General</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>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.</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Regula los niveles de cortisol, reduciendo el estrés y mejorando el bienestar general.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div></div>