## **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 03-06-2025

Stefany Xala

# MAÑANA

#### **SUPLEMENTO**

RAW Creatina Monohidratada | Mejora la fuerza y recuperación | 500 gr

#### RECOMENDACION

Mezclar 1 scoop (5 g) en agua o tu bebida favorita una vez al día. Puede tomarse antes o después del entrenamiento. Consumirlo antes o después del entrenamiento optimiza su absorción.

#### **OBJETIVO**

Aumentar la fuerza muscular, mejorar el rendimiento físico y favorecer la recuperación.

### **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.