GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



recna:

MANAMA

PRE-POST ENTRENO

Fecha: 06-06-2025

Marybel Oropeza Gomez

SUPLEMENTO

Aceite de MCT 100%
Triglicéridos de
Cadena Media |
Termogénico con 32
Servicios | 473 ml NOW Sport

RECOMENDACION

Tomar 1 cucharada (15 ml) al día. Puede agregarse a batidos, ensaladas o comidas (no para frituras). Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la energía y el metabolismo.

OBJETIVO

Favorecer la producción de energía rápida, apoyar la cetosis y mejorar la función metabólica.

SUPLEMENTO

Creatina
Monohidratada Pura
en Polvo 5,000 mg
por porción |
Aumenta la Masa
Muscular | 45
Servicios de NOW
Sports

RECOMENDACION

Tomar 1 porción (5 g) al día, mezclada con agua o jugo. Consumirlo antes o después del ejercicio optimiza su absorción y potencia sus efectos en la fuerza y recuperación muscular.

OBJETIVO

Favorecer el aumento de masa muscular, mejorar la fuerza y potenciar la recuperación muscular.

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.