# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



POST ENTRENO

Fecha: 11-09-2025

# **Mariam Cortes Reyes**

#### **SUPLEMENTO**

Creatina Monohidratada | Valara Nutrition | 450 g | 90 Porciones

#### RECOMENDACION

1 scoop (5 g) al día. Antes o después del entrenamiento, disuelto en agua o bebida vegetal Ideal en protocolos de longevidad muscular, fatiga funcional, sarcopenia preventiva y rendimiento físico

#### **OBJETIVO**

Aumentar la fuerza y resistencia muscular, mejorar el rendimiento físico y acelerar la recuperación postejercicio mediante creatina monohidratada micronizada de alta pureza.

# **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.