

Fecha: 09-02-2026

Javier González Castro

COMIDA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glucosamina + Condroitina   5H8 Nutrition   1180 mg   90 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día. Tomar con la comida.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Regenerar la matriz extracelular del cartílago.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Creatina Monohidratada   Valara Nutrition   5g   450g Pura</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 scoop (5g) al día. Después del entrenamiento</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Recargar las reservas de Fosfocreatina en el músculo.</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>