

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

## PERSONALIZADA



Fecha: 21-01-2026

Jose Apastillar Ramos

POST ENTRENO

### SUPLEMENTO

ISO100 Hydrolyzed |  
Dymatize |  
Construcción de  
Músculo Magro -  
Recuperación Ultra  
Rápida | 2.3 kg

### RECOMENDACION

1 scoop ( $\approx$ 30-32g) mezclado con 150-180 ml de agua o leche de tu preferencia.

### OBJETIVO

Entregar aminoácidos a los músculos en tiempo récord para detener el catabolismo y fomentar el crecimiento muscular.

### 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.