

Fecha: 03-11-2025

Marcelina Ramírez Priego

MAÑANA

SUPLEMENTO

Colágeno Hidrolizado
| Entera Pharma |
300 g en Polvo

RECOMENDACION

1 scoop (≈10 g) al día, mezclado en agua, café o batido

OBJETIVO

Fortalecer articulaciones, huesos, piel, cabello y uñas mediante péptidos de colágeno tipo I, II y III con alta biodisponibilidad.

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Icelandic Krill Oil | B-Life | 150 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos grasos

OBJETIVO

Apoyar la salud cardiovascular, mejorar la función cognitiva y reducir la inflamación mediante omega-3 de alta biodisponibilidad y antioxidantes naturales.

POST ENTRENO

SUPLEMENTO

Creatina
Monohidratada
Micronizada | B Life |
240 Cápsulas

RECOMENDACION

4 cápsulas al día, preferentemente antes o después del entrenamiento

OBJETIVO

Mejorar la fuerza, la potencia muscular y la recuperación postejercicio mediante creatina monohidratada micronizada de alta absorción.

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO