GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 25-07-2025

Cecilio Cerros Torres

SUPLEMENTO

POST ENTRENAMIENTO

Proteína Hidrolizada de Suero Isolate Whey Protein AMZ Nutrition Recuperación muscular

RECOMENDACION

Mezclar 1 scoop (aprox. 30 g) en agua fría o leche vegetal después del entrenamiento. También puede tomarse al desayuno si no se entrena ese día, para aportar proteína de alto valor biológico.

OBJETIVO

Apoya la recuperación muscular, gracias a su forma hidrolizada que permite una absorción más rápida.

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.