

Fecha: 21-08-2025

Alixon Mendez Iara

PRE ENTRENO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Creatina monohidratada micronizada Birdman Sin sabor</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 medida (5 g) al día. Días con entrenamiento: 30–60 min antes de entrenar. Días de descanso: con la primera comida.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Potencia, fuerza y rendimiento muscular.</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>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>