# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



**Fecha:** 08-08-2025

## Dominique Méndez Rodríguez

# POST ENTRENAMIENTO

### **SUPLEMENTO**

ISO100 Dymatize |
Whey Protein |
Aislado de proteína
de suero para
recuperación
Muscular

### **RECOMENDACION**

Tomar 1 medida (scoop) mezclada con 150–180 ml de agua o leche, inmediatamente después del entrenamiento o como snack proteico.

### **OBJETIVO**

Favorecer la recuperación muscular y el desarrollo de masa magra.

### **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.