GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 24-07-2025

Heli Ramos

POST ENTRENO

SUPLEMENTO

Isolate Whey | AMZ Nutrition | 1.6 kg / 2.3 kg

RECOMENDACION

Tomar 1 scoop (33 g) al día, preferentemente después del entrenamiento. Disolver en 250 ml de agua, leche vegetal o bebida funcional. También puede usarse como snack proteico entre comidas

OBJETIVO

 Apoyar la recuperación muscular, el desarrollo de masa magra y la síntesis proteica postentrenamiento

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.