GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 04-07-2025

Brenda Gonzalez

POST ENTRENAMIENTO

SUPLEMENTO

RC Whey XS |
Proteína de suero
de Ronnie Coleman
| Apoya el
desarrollo muscular

RECOMENDACION

Tomar 1 scoop (33.6 g) disuelto en agua o leche. Ideal tras el ejercicio para favorecer síntesis de proteínas y en desayuno para mantener masa muscular.

OBJETIVO

Aporte proteico para recuperación muscular.

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.