GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 27-10-2025

ALMUERZO

POST ENTRENO

Tania Estefanía Reyes Pérez

SUPLEMENTO

Latido | Omega-3 Aceite de Salmón | WU Nutrition | 100 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, con alimentos grasos para mejor absorción

OBJETIVO

Apoyar la salud del corazón, el cerebro y las articulaciones mediante ácidos grasos omega-3 de alta concentración y pureza, derivados de aceite de anchoa salvaje.

SUPLEMENTO

Isolate Whey Protein Hidrolizada | AMZ Nutrition | 1.6 kg $/2.3 \,\mathrm{kg}$

RECOMENDACION

1 scoop (≈33g) en 240ml de agua o bebida vegetal

OBJETIVO

Favorecer la síntesis de masa muscular magra, acelerar la recuperación postejercicio y apoyar el metabolismo proteico con proteína de suero aislada e hidrolizada de rápida absorción.

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.