

Fecha: 29-09-2025

Marta Elizabeth Carvajal Pasaye

MAÑANA

SUPLEMENTO

Mega D-3 + K-2 MK-7  
| NOW Foods | 60  
Cápsulas Veganas

RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos grasos saludables (aguacate, huevo, aceite de oliva)

OBJETIVO

Fortalecer huesos, mejorar la absorción de calcio y proteger el sistema cardiovascular mediante una fórmula sinérgica de vitaminas D3 y K2.

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Ultra Omega-3 |  
NOW Foods | 90  
Cápsulas Blandas  
Entéricas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día Con alimentos grasos saludables para mejorar absorción

OBJETIVO

Apoyar la salud del corazón, mejorar la función cerebral y modular la inflamación mediante ácidos grasos omega-3 de alta pureza.

POST ENTRENO

SUPLEMENTO

Evolution WP100 |  
Proteína de Suero  
Instantánea | 1.4 kg /  
2.8 kg

RECOMENDACION

1 scoop (≈32.8 g) al día Post-entrenamiento o como snack proteico entre comidas

OBJETIVO

Favorecer la recuperación muscular, apoyar el desarrollo de masa magra y facilitar la síntesis proteica mediante proteína de suero instantánea de alta calidad.

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.