GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

Fecha: 03-07-2025

Guadalupe Monica Rendon Gomez

SUPLEMENTO

Probivos Lean Matter | You Matter | 30 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día después del desayuno. Ayuda a equilibrar la microbiota intestinal, reducir la inflamación y mejorar la absorción de nutrientes.

OBJETIVO

Apoyar el metabolismo, la composición corporal y el equilibrio digestivo

POST ETRENO

SUPLEMENTO

Whey Protein WP100 | Evolution | 1.4 kg y 2.8 kg

RECOMENDACION

Tomar 1 scoop (32.8 g) al día diluido en 350 ml de agua o leche. Su perfil nutricional es limpio: sin azúcar, sin carbohidratos ni grasas, ideal para quienes buscan una fuente para recuperación muscular

OBJETIVO

Aumentar masa muscular, mejorar la recuperación y apoyar el rendimiento físico

T ENTRENO

SUPLEMENTO

Creatina
Monohidratada |
Evolution Nutritional |
250 g (50 porciones)
y 500 g (100
porciones)

RECOMENDACION

Tomar 1 scoop (5 g) al día, mezclado en agua, jugo o batido post-entrenamiento. La creatina es uno de los suplementos más estudiados y efectivos para mejorar el rendimiento deportivo.

OBJETIVO

Potenciar la fuerza muscular, mejorar el rendimiento físico y acelerar la recuperación

OCHE

SUPLEMENTO

Ashwagandha 500 mg | Nature's Way | 60 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsulas en la noche. contribuye a reducir los niveles de cortisol, mejorar la calidad del sueño, favorecer la concentración y estabilizar el estado de ánimo.

OBJETIVO

Apoyo inmunológico y respiratorio. Apoyar la respuesta al estrés, reducir la ansiedad y promover el equilibrio emocional

• 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.