# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



POST ENTRENO

Fecha: 29-09-2025

### **SUPLEMENTO**

Isolate Whey Protein | AMZ Nutrition | 1.6 kg/2.3 kg

## Juan Fernando Montiel Chávez RECOMENDACION

1 scoop (≈33 g) al día Justo después del entrenamiento o como snack proteico entre comidas

#### **OBJETIVO**

Favorecer la recuperación muscular postentrenamiento, apoyar el desarrollo de masa magra y facilitar la síntesis proteica mediante proteína de suero aislada e hidrolizada.

#### **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.