

Fecha: 17-09-2025

Lizbeth Martinez

MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Magnesio Complex con 4 Magnesios   Beyond Vitamins   700 mg   60 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día junto con alimentos ricos en grasa saludable o bebida vegetal neutra</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el sistema nervioso, mejorar la producción de energía mitocondrial y favorecer la relajación muscular mediante una mezcla funcional de cuatro formas de magnesio y vitamina D3.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>B Life Omega-3 Salmon Oil   1000 mg   180 Cápsulas Blandas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula junto con alimentos ricos en grasa saludable</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud del corazón, del cerebro y del sistema inmunológico mediante aceite de salmón rico en EPA y DHA, con absorción natural y sin sabor residual.</div></div>
PRE ENTRENO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Proteína Hidrolizada de Suero Isolate Whey Protein AMZ Nutrition</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 scoop (33.5 g) antes del entrenamiento, disuelto en agua o bebida vegetal.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la recuperación muscular, el desarrollo de masa magra y la síntesis proteica</div></div>
POST ENTRENO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Creatina Monohidratada Micronizada   Birdman   450 g   Sin Sabor</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cucharada (5 g) al día. Post-entrenamiento, disuelta en agua o bebida vegetal neutra</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Aumentar la fuerza, la masa muscular magra y la recuperación post-ejercicio mediante creatina monohidratada micronizada de alta pureza y absorción.</div></div>