# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 29-07-2025

**Erik Torres** 

# PRE ENTRENO

POST ENTRENO

### **SUPLEMENTO**

Creatina Monohidratada Pura | AMZ Nutrition

### RECOMENDACION

Disolver 1 scoop (5 g) en agua o bebida favorita. Compatible con protocolos de fuerza, volumen, resistencia y recuperación

### **OBJETIVO**

Incrementar la fuerza muscular, mejorar el rendimiento físico y acelerar la recuperación postentrenamiento. Ideal para atletas, personas activas o en fases de recomposición corporal.

## **SUPLEMENTO**

Isolate Whey AMZ Nutrition | Proteína Hidrolizada de Suero

### RECOMENDACION

1 scoop (33 g) en 250 ml de agua o bebida vegetal. Apto para dietas cetogénicas, bajas en carbohidratos o sin aditivos

### **OBJETIVO**

Favorecer la recuperación muscular, el desarrollo de masa magra y la síntesis proteica postentrenamiento. Ideal para fases de definición, recomposición corporal o dietas altas en proteína.

### **SUPLEMENTO**

Multivitamínico Integral para Hombres | Flow Supplement

### RECOMENDACION

3 cápsulas al día con alimentos. Mejora el rendimiento físico y la recuperación muscular. Apoya articulaciones, piel y estructura muscular

### **OBJETIVO**

Apoyar la función inmune, prostática y muscular, mejorar la energía, vitalidad y concentración, y contribuir al bienestar masculino integral.

### **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.