

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

## PERSONALIZADA



Fecha: 13-09-2025

Ruben Vargas

POST ENTRENAMIENTO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>RAW Creatina Monohidratada   Mejora la fuerza y recuperación</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 medida (5 g) al día disuelta en agua, preferentemente después del entrenamiento.</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Mejorar el rendimiento físico, la fuerza muscular y la recuperación.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div></div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div></div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div></div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div></div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div></div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div></div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div></div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div></div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div></div></div>

• 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.