GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

ALMUERZO

Fecha: 06-08-2025

Piedad Flores Santana

SUPLEMENTO

Wild Protein | Proteína en Polvo Whey | 18g de Proteína por Porción | Sin Azúcar Añadida

RECOMENDACION

Mezclar 1 porción (33 g) con 250 ml de agua o bebida vegetal. Consumir después del entrenamiento o como parte del desayuno.

OBJETIVO

Apoyar la recuperación muscular y el mantenimiento de masa magra.

SUPLEMENTO

Omega-3 Aceite de Salmón EPA y DHA 1000mg Latido de Wu Nutrition

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula blanda al día con alimentos. Los ácidos grasos omega-3 se absorben mejor junto con una comida principal rica en grasas, maximizando su eficacia.

OBJETIVO

Apoyar la salud cardiovascular, cerebral y antiinflamatoria.

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.