# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



MANANA Y TARDE

POST ENTRENO

Fecha: 22-09-2025

Gilberto Garcia Martinez

#### **SUPLEMENTO**

Myo & D-Chiro Inositol Platinum | B-Life | 240 Cápsulas

#### RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con alimentos ricos en grasa saludable

#### **OBJETIVO**

Apoyar la función ovárica, mejorar la sensibilidad a la insulina y promover el equilibrio hormonal mediante una proporción fisiológica de inositoles.

## **SUPLEMENTO**

VALARA | Proteína Vegana en Polvo | 528 g | 16 Porciones

# **RECOMENDACION**

1 scoop (33 g) al día post-entrenamiento, disuelto en agua, bebida vegetal o batido funcional

#### **OBJETIVO**

Apoyar la síntesis muscular, promover saciedad y ofrecer proteína vegetal limpia y funcional sin azúcar ni alérgenos comunes.

## **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.