GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 19-08-2025

Fernanda Moctezuma

POST ENTRENAMIENTO

SUPLEMENTO

Proteína Hidrolizada de Suero Isolate Whey Protein AMZ Nutrition

RECOMENDACION

Tomar 1 medida (35 g) mezclada en agua o leche después del entrenamiento, o como complemento en el día para alcanzar los requerimientos de proteína.

OBJETIVO

Recuperación muscular, desarrollo de masa magra y aporte de aminoácidos esenciales.

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO

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.