GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 22-08-2025

PRE ENTRENAMIENTO

Isaac Cortes Angeles

SUPLEMENTO

Creatina Monohidratada **AMZ Pure Creatine**

RECOMENDACION

Tomar 1 cucharada (5 g) al día, disuelta en 200 ml de agua o bebida de preferencia. Consumirla antes o después del ejercicio asegura una adecuada disponibilidad energética y favorece la recuperación.

OBJETIVO

Aumento de fuerza, potencia y recuperación muscular.

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.