

Fecha: 08-01-2026

Andrea Juan Delgado

PRE ENTRENO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Creatina Monohidratada Micronizada Birdman</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 medida (≈5 g) mezclada en agua o bebida preferida, una vez al día</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer el rendimiento físico y la recuperación muscular mediante creatina monohidratada micronizada de alta pureza.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>ISO100 Dymatize Whey Protein Aislado</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 medida (≈30 g) mezclada en agua o bebida preferida, una vez al día o post-entrenamiento</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la recuperación muscular y el rendimiento físico mediante aislado de proteína de suero de alta pureza.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>