GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 21-10-2025

Esperanza Delgado Herrera **RECOMENDACION**

POST ENTRENO

SUPLEMENTO

Creatina Clean | Ascent | Creapure® | 45 Servicios

1 scoop (5 g) al día disuelta en agua o batido

OBJETIVO

Aumentar la fuerza, mejorar la recuperación muscular y apoyar la producción de energía celular mediante creatina monohidratada de alta pureza.

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.