GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 21-08-2025

Alixon Mendez lara

PRE ENTRENO

SUPLEMENTO

Creatina monohidratada micronizada Birdman Sin sabor

RECOMENDACION

Tomar 1 medida (5 g) al día. Días con entrenamiento: 30–60 min antes de entrenar. Días de descanso: con la primera comida.

OBJETIVO

Potencia, fuerza y rendimiento 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.