

Fecha: 10-11-2025

Luis Edgardo Sordo Sanchez

MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Multivitamínico Infantil + Hierro + Zinc   Mary Ruth's   60 ml</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>2ml al día, directamente en boca o mezclado con agua/jugo</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el sistema inmunológico, el desarrollo cognitivo y la energía celular mediante una fórmula líquida con micronutrientes esenciales y sabor suave.</div></div>
PRE ENTRENO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Aceite MCT Puro   NOW Sports   473ml (32 porciones)</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cucharada (15ml), Antes del entrenamiento</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Proporcionar energía rápida, apoyar la oxidación de grasas y mejorar la saciedad mediante triglicéridos de cadena media (MCT) derivados del coco y palma.</div></div>
PRE ENTRENO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>BCAA's + Glutamina   B Life   60 Porciones   Sabor Fruit Punch</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 medida (≈5 g) mezclada con 250–300 ml de agua, antes del entrenamiento</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Mejorar la recuperación muscular, reducir el catabolismo y aumentar la energía mediante una mezcla funcional de BCAA's, glutamina y agua de coco en polvo.</div></div>
POST ENTRENO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Creatina Monohidratada Pura   NOW Sports   45 Porciones</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cucharadita (5 g) al día, disuelta en agua o bebida post-entrenamiento</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Aumentar la masa muscular, mejorar la fuerza y acelerar la recuperación mediante creatina monohidratada micronizada de alta pureza.</div></div>