

Fecha: 29-06-2025

Mónica Santos Mendoza

ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Cúrcuma, Jengibre, Natsa, Cápsulas vegetales, 100 cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Se sugiere con alimentos para facilitar la absorción de los compuestos bioactivos y reducir molestias gástricas.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar procesos digestivos y bienestar articular</div></div>
POST ENTRENAMIENTO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Monohidrato de Creatina, Evolution Nutritional, Polvo.</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Mezclar 5 g diarios en agua o bebida post entrenamiento. Después del ejercicio, el cuerpo absorbe mejor la creatina para reponer energía muscular (ATP).</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el rendimiento y la recuperación muscular</div></div>
ANTES DE DORMIR	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Treonato de Magnesio, Natsa, Cápsulas, 60 cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día, preferentemente juntas. El treonato cruza la barrera hematoencefálica y ayuda a la función cerebral y el sueño reparador.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la relajación neuromuscular y el descanso cognitivo</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div></div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div></div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div></div></div>