# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 21-07-2025

**Erik Torres** 

# POST ENTRENO

## **SUPLEMENTO**

AMZ Pure Creatine | 500 g / 1 kg

### **RECOMENDACION**

Tomar 1 scoop (5 g) al día, disuelto en agua o bebida preferida. Ideal antes o después del entrenamiento. Ideal para atletas, adultos activos o personas en fases de fuerza, volumen o recomposición corporal.

### **OBJETIVO**

Aumentar fuerza, resistencia y volumen muscular mediante saturación de fosfocreatina

### **SUPLEMENTO**

**RECOMENDACION** 

**OBJETIVO** 

### **SUPLEMENTO**

RECOMENDACION

**OBJETIVO** 

### **SUPLEMENTO**

RECOMENDACION

**OBJETIVO** 

<sup>•</sup> 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.