# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



**Fecha**: 14-08-2025

# Jaime Samuel Lara López

# POST ENTRENO

### **SUPLEMENTO**

Isolate Whey Protein | AMZ Nutrition | 1.6 kg / 2.3 kg

**RECOMENDACION** 1 medida (≈ 33 g) al día. Post-entrenamiento o como desayuno proteico. Fórmula avanzada con proteína de suero aislada e hidrolizada + vitaminas y minerales

### **OBJETIVO**

Favorecer la recuperación muscular, estimular la síntesis proteica, mejorar el rendimiento físico y apoyar la nutrición post-entrenamiento.

### **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.