GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 03-10-2025

Isis Salinas

MAÑANA

POST ENTRENO

SUPLEMENTO

Magnesio Iónico + Potasio + Boro + Cloruro | Trace Minerals | 59 ml y 118 ml

RECOMENDACION

1 ml al día diluido en agua o batido funcional

OBJETIVO

Apoyar la función muscular y cardiovascular, mejorar el equilibrio electrolítico y favorecer la mineralización ósea mediante magnesio iónico y cofactores sinérgicos.

SUPLEMENTO

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

RECOMENDACION

1 scoop (≈30 g) al día, post-entrenamiento o como refuerzo proteico

OBJETIVO

Favorecer la recuperación muscular, estimular la síntesis proteica y apoyar el metabolismo energético mediante proteína de suero aislada e hidrolizada de alta pureza.

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.