

Fecha: 26-01-2026

Arianna Michelle Hernández Borja

ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Super Omega-3 Life Extension Salud Cardiovascular y Cognitiva Avanzada 60 Cápsulas Blandas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día. Junto con una comida que contenga grasas</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apto para quienes buscan el estándar de oro en Omega-3. Ideal para mejorar el perfil de lípidos, reducir la inflamación articular, potenciar el enfoque mental y proteger la salud de la retina.</div></div>
POST ENTRENO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Creatina Monohidratada Micronizada Birdman Fuerza - Potencia - Recuperación 450 g</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 scoop (5 g) al día. post-entrenamiento junto con su batido de proteína o un carbohidrato para facilitar su transporte hacia el músculo.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Incrementar las reservas de fosfocreatina en los músculos.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>