

Fecha: 03-07-2025

Guadalupe Monica Rendon Gomez

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Probios Lean Matter You Matter 30 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día después del desayuno. Ayuda a equilibrar la microbiota intestinal, reducir la inflamación y mejorar la absorción de nutrientes.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el metabolismo, la composición corporal y el equilibrio digestivo</div></div>
POST ETRENO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Whey Protein WP100 Evolution 1.4 kg y 2.8 kg</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 scoop (32.8 g) al día diluido en 350 ml de agua o leche. Su perfil nutricional es limpio: sin azúcar, sin carbohidratos ni grasas, ideal para quienes buscan una fuente para recuperación muscular</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Aumentar masa muscular, mejorar la recuperación y apoyar el rendimiento físico</div></div>
POST ENTRENO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Creatina Monohidratada Evolution Nutritional 250 g (50 porciones) y 500 g (100 porciones)</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 scoop (5 g) al día, mezclado en agua, jugo o batido post-entrenamiento. La creatina es uno de los suplementos más estudiados y efectivos para mejorar el rendimiento deportivo.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Potenciar la fuerza muscular, mejorar el rendimiento físico y acelerar la recuperación</div></div>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha 500 mg Nature's Way 60 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsulas en la noche. contribuye a reducir los niveles de cortisol, mejorar la calidad del sueño, favorecer la concentración y estabilizar el estado de ánimo.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo inmunológico y respiratorio. Apoyar la respuesta al estrés, reducir la ansiedad y promover el equilibrio emocional</div></div>