GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 16-09-2025

POST ENTRENAMIENTO

Lizbeth Martinez

SUPLEMENTO

Proteína Hidrolizada de Suero Isolate Whey Protein AMZ **Nutrition**

RECOMENDACION

Tomar 1 scoop (33.5 g) inmediatamente después del entrenamiento, disuelto en agua o bebida vegetal.

OBJETIVO

Apoyar la recuperación muscular, el desarrollo de masa magra y la síntesis proteica

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO

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.