GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 17-09-2025

Lizbeth Martinez

MAÑANA

SUPLEMENTO

Magnesio Complex con 4 Magnesios | Beyond Vitamins | 700 mg | 60 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos ricos en grasa saludable o bebida vegetal neutra

OBJETIVO

Apoyar el sistema nervioso, mejorar la producción de energía mitocondrial y favorecer la relajación muscular mediante una mezcla funcional de cuatro formas de magnesio y vitamina D3.

ALMUERZO

SUPLEMENTO

B Life Omega-3 Salmon Oil | 1000 mg | 180 Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

1 cápsula junto con alimentos ricos en grasa saludable

OBJETIVO

Apoyar la salud del corazón, del cerebro y del sistema inmunológico mediante aceite de salmón rico en EPA y DHA, con absorción natural y sin sabor residual.

SUPLEMENTO

Proteína Hidrolizada de Suero Isolate Whey Protein AMZ Nutrition

RECOMENDACION

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

OBJETIVO

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

POST ENTRENO

SUPLEMENTO

Creatina Monohidratada Micronizada | Birdman | 450 g | Sin Sabor

RECOMENDACION

1 cucharada (5 g) al día. Post-entrenamiento, disuelta en agua o bebida vegetal neutra

OBJETIVO

Aumentar la fuerza, la masa muscular magra y la recuperación post-ejercicio mediante creatina monohidratada micronizada de alta pureza y absorción.

• 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.