# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 04-08-2025

**JESAYUNO** 

ALMUERZO

# **Emiliano Hernandez**

# **SUPLEMENTO**

Colágeno Hidrolizado 10g de tipo I y III con Aminoácidos de Valara Nutrition

#### RECOMENDACION

Disolver 1 scoop (10 g) en agua o bebida de preferencia una vez al día. Consumir por la mañana mejora la síntesis de colágeno durante el día y permite una mejor distribución de aminoácidos.

#### **OBJETIVO**

Favorecer la salud de articulaciones, piel y cabello.

# **SUPLEMENTO**

Creatina Monohidratada 5g de Valara Nutrition 450g de Alta Pureza Sin Sabor

### RECOMENDACION

Tomar 1 scoop (5 g) diluido en agua después del entrenamientoo en el almuerzo. Se recomienda consumir con alimentos para mejorar su absorción

#### **OBJETIVO**

Apoyar el rendimiento físico y la fuerza muscular

# **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.