# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



**ANDIANA** 

POST ENTRENO

Fecha: 30-09-2025

**HECTOR HERRERA FRANCO** 

### **SUPLEMENTO**

Té Verde + Cafeína | Red Gold Laboratory | 90 Cápsulas Veganas

### **RECOMENDACION**

2 cápsulas al día

### **OBJETIVO**

Aumentar la energía, mejorar el enfoque mental y apoyar el metabolismo mediante extracto de té verde y cafeína natural.

# **SUPLEMENTO**

Creatina Monohidratada Micronizada | Birdman | 450 g

## RECOMENDACION

1 scoop (≈5 g) al día justo después del entrenamiento

#### **OBJETIVO**

Mejorar el rendimiento físico, aumentar la fuerza muscular y acelerar la recuperación postentrenamiento mediante creatina monohidratada micronizada de alta pureza.

# **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.