

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 03-09-2025

Luis Hernandez

POST ENTRENAMIENTO

SUPLEMENTO

Birdman Creatine
Refresher | Creatina
Monohidratada con
Electrolitos,
Magnesio y
Vitaminas

RECOMENDACION

Mezclar 1 scoop (10 g) en 500 ml de agua y
consumir antes o después del entrenamiento.

OBJETIVO

Mejorar el rendimiento físico, fuerza y
recuperación muscular, además de rehidratar
con electrolitos.

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.