GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 27-10-2025

Rosa Elizabeth Mota

ALMUERZO

POST ENTRENO

SUPLEMENTO

Omega 3 Aceite Puro de Salmón | B-Life | 180 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, con alimentos grasos

OBJETIVO

Apoyar el bienestar del corazón, el cerebro y las articulaciones mediante ácidos grasos omega-3 de alta pureza derivados de aceite de salmón salvaje.

SUPLEMENTO

Isolate Whey Protein Hidrolizada | AMZ Nutrition | 1.6 kg / 2.3 kg

RECOMENDACION

1 scoop (≈33 g) en 240 ml de agua o bebida vegetal

OBJETIVO

Favorecer la síntesis de masa muscular magra, acelerar la recuperación postejercicio y apoyar el metabolismo proteico con proteína de suero aislada e hidrolizada de rápida absorción.

SUPLEMENTO

Ashwagandha Regresa | WU Nutrition | 120 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

2 cápsulas al día, preferentemente 1 hora antes de dormir

OBJETIVO

Reducir el cortisol, mejorar la resiliencia emocional y favorecer el descanso reparador mediante extracto puro de raíz de ashwagandha.

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.