# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



PRE ALMUERZO

ALMUERZO

Fecha: 01-08-2025

**Jessica Robles** 

# **SUPLEMENTO**

**RAW Essential Pre** Workout | Cafeina y Beta-Alanina | Mejora tu rendimiento

#### RECOMENDACION

Tomar 1 scoop (13.5 g) disuelto en agua antes del ejercicio. Se toma antes del entrenamiento para mejorar el flujo sanguíneo, energía y enfoque.

## **OBJETIVO**

Apoyo al rendimiento físico y energía

# **SUPLEMENTO**

Extracto de Cúrcuma 500mg de Life Extension | Apoyo de la función Cardiovascular

# RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Al ingerirse con alimentos grasos se mejora su absorción y efecto antiinflamatorio.

#### **OBJETIVO**

Apoyo antioxidante y bienestar articular

## **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.