GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 30-06-2025

Omar karim Medina espinosa

POST ENTRENO

SUPLEMENTO

Creatina Monohidratada | Nutrex | 300 g

RECOMENDACION

1 scoop (5 g) al día post-entrenamiento o con comida. La creatina es ideal para personas activas o en programas de fortalecimiento físico.

OBJETIVO

Mejorar fuerza, volumen y recuperación muscular

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.