GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

Fecha: 8-09-2025

JORGE MARTINEZ

SUPLEMENTO

Colágeno Hidrolizado | Entera Pharma | 300 g – 30 Porciones

RECOMENDACION

1 scoop (10 g) al día Mañana o noche, disuelto en agua, café, leche vegetal o batido. Ideal en protocolos de longevidad estructural, belleza regenerativa, y recuperación post-lesión

OBJETIVO

Fortalecer articulaciones y huesos, mejorar la elasticidad de la piel y apoyar el crecimiento saludable de cabello y uñas mediante una mezcla de péptidos de colágeno hidrolizado tipo I, II y III.

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Resveratrol con Vitamina E y Colágeno | Naturage | 160 Cápsulas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día con alimentos grasos. o antioxidantes.

OBJETIVO

Proteger contra el daño oxidativo, mejorar la elasticidad de la piel y apoyar la salud cardiovascular mediante una fórmula sinérgica con resveratrol, vitamina E y colágeno.

SUPLEMENTO

Omega 3 Platinum | LIFE | 180 Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día Con alimentos ricos en grasas saludables.

OBJETIVO

Promover la salud cerebral y cardiovascular, reducir la inflamación sistémica y apoyar la longevidad celular mediante una fórmula de omega-3 clínicamente potente.

SUPLEMENTO

BCAA + Glutamina + L-Carnitina | AMZ Nutrition | 420 g

RECOMENDACION

1 scoop (10 g) al día. Antes, después del entrenamiento, disuelto en 250–300 ml de agua

OBJETIVO

Apoyar la recuperación muscular, reducir la fatiga, favorecer la síntesis proteica y estimular el metabolismo de grasas mediante una fórmula con aminoácidos esenciales, glutamina y carnitina.

POST ENTRENO

• 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.