

Fecha: 27-10-2025

Rosa Elizabeth Mota

ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega 3 Aceite Puro de Salmón B-Life 180 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día, con alimentos grasos</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el bienestar del corazón, el cerebro y las articulaciones mediante ácidos grasos omega-3 de alta pureza derivados de aceite de salmón salvaje.</div></div>
POST ENTRENO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Isolate Whey Protein Hidrolizada AMZ Nutrition 1.6 kg / 2.3 kg</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 scoop (≈33 g) en 240 ml de agua o bebida vegetal</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>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.</div></div>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha Regresa WU Nutrition 120 Cápsulas Vegetales</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día, preferentemente 1 hora antes de dormir</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Reducir el cortisol, mejorar la resiliencia emocional y favorecer el descanso reparador mediante extracto puro de raíz de ashwagandha.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div></div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div></div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div></div></div>