

Fecha: 26-01-2026

Gabriela Calderón

ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega-3 Aceite de Salmón (Latido) Wu Nutrition Salud Cardiovascular – Enfoque Cerebral 100 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Proporcionar los bloques de construcción necesarios para las membranas celulares.</div></div>
POST ENTRENO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Hydrolyzed Isolate Whey Protein AMZ Nutrition Máxima Pureza – Absorción Ultra Rápida 1.6 kg o 2.3 kg</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 scoop (30 g aprox.) disuelto en 250-300 ml de agua o leche vegetal.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Acelerar la síntesis de proteína y la reparación de fibras musculares sin pesadez estomacal.</div></div>
PRE ENTRENO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Pure Creatine AMZ Nutrition Fuerza Explosiva – Potencia – Volumen Muscular</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 scoop (5 g) al día.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Recargar los depósitos de fosfocreatina en el músculo para regenerar el ATP</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div></div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div></div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div></div></div>