GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 13-09-2025

Alonso Vega

DESAYUNO

POST ENTRENAMIENTO

SUPLEMENTO

Glicinato de Magnesio 200mg de NOW Foods

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas vegetales al día junto con el desayuno. Ideal para comenzar el día con soporte mineral completo.

OBJETIVO

Apoyar la función muscular, nerviosa y cardiovascular con alta absorción y mínima irritación digestiva.

SUPLEMENTO

Proteína Hidrolizada de Suero Isolate Whey Protein AMZ Nutrition

RECOMENDACION

Tomar 1 medida (33 g) al día disuelta en agua o bebida vegetal, preferentemente después del entrenamiento o como merienda.

OBJETIVO

Apoyar la recuperación muscular, el desarrollo de masa magra y el rendimiento físico

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.