GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



JESAYUNO

PRE ALMUERZO

Fecha: 29-06-2025

MARIA JANETT SANCHEZ DURAN

SUPLEMENTO

Proteína Whey, WP100 Chocolate, Evolution, Polvo, 1400 g

RECOMENDACION

Tomar 1 medida (32.8 g) disuelta en agua o leche, una vez al día. Se sugiere tomar por la mañana o post entreno por su alto contenido proteico.

OBJETIVO

Apoyar la recuperación y ganancia muscular.

SUPLEMENTO

Creatina Monohidratada, Birdman, Polvo, 450 g

RECOMENDACION

Tomar 1 cucharada (5 g) disuelta en agua, una vez al día. Consumir antes del entrenamiento optimiza la disponibilidad de energía celular y favorece la intensidad del ejercicio gracias a su forma micronizada de alta pureza.

OBJETIVO

Mejorar el rendimiento físico y fuerza muscular

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.