

Fecha: 04-08-2025

Emiliano Hernandez

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Colágeno Hidrolizado 10g de tipo I y III con Aminoácidos de Valara Nutrition</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Disolver 1 scoop (10 g) en agua o bebida de preferencia una vez al día. Consumir por la mañana mejora la síntesis de colágeno durante el día y permite una mejor distribución de aminoácidos.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la salud de articulaciones, piel y cabello.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Creatina Monohidratada 5g de Valara Nutrition 450g de Alta Pureza Sin Sabor</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 scoop (5 g) diluido en agua después del entrenamiento en el almuerzo. Se recomienda consumir con alimentos para mejorar su absorción</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el rendimiento físico y la fuerza muscular</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>