GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



POST ENTRENAMIENTO

Fecha: 09-09-2025

Ruben Vargas

SUPLEMENTO

Proteina Raw **CBUM Itholate** Aislado de Suero Leche

RECOMENDACION

Tomar 1 scoop (31 g) al día disuelto en agua o bebida vegetal, preferentemente después del entrenamiento.

OBJETIVO

Favorecer la recuperación muscular y el desarrollo de masa magra.

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO

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.