# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



PRE ALMUERZO

PRE ENTRENAMIENTO

Fecha: 02-08-2025

**Griselda Martinez** 

## **SUPLEMENTO**

Cafeína natural + Taurina + Vitaminas y Minerales 4g Bolt Boost de Súluu

#### RECOMENDACION

Tomar 2 gomitas al día antes del almuerzo o cuando se requiera energía y concentración.

#### **OBJETIVO**

Aumentar la energía física y mental de forma práctica y rápida.

# **SUPLEMENTO**

**RAW Essential Pre** Workout | Cafeína y Beta-Alanina | Mejora tu rendimiento

# RECOMENDACION

Tomar 1 scoop (13.5 g) 30 minutos antes del entrenamiento.

#### **OBJETIVO**

Mejorar el rendimiento físico, enfoque y resistencia durante el entrenamiento

## **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.