

Fecha: 29-06-2025

MARIA JANETT SANCHEZ DURAN

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Proteína Whey, WP100 Chocolate, Evolution, Polvo, 1400 g</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>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 .</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la recuperación y ganancia muscular.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Creatina Monohidratada, Birdman, Polvo, 450 g</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>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.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Mejorar el rendimiento físico y 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>