GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 17-08-2025

ALMUERZO

POST ENTRENAMIENTO

Aura Isabel Cruz Rangel

SUPLEMENTO

Berberina, Melón Amargo, Canela & Cromo 930mg BioMetabolix de Bioptimizado

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con agua, preferentemente junto con alimentos. El cromo favorece el metabolismo de macronutrientes y contribuye al equilibrio energético.

OBJETIVO

Apoyo al metabolismo y control de glucosa.

SUPLEMENTO

Proteína Vegana de Chícharo, Arroz y Amaranto, con Cúrcuma y Probióticos de Advance Labs Nutrition

RECOMENDACION

Mezclar 1 scoop (35 g) en 250-300 ml de agua o bebida vegetal. Consumir después del entrenamiento o como snack proteico.

OBJETIVO

Recuperación y construcción muscular con proteína vegetal.

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.