GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 01-10-2025

Nahuel Barrios

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Vinagre de Manzana + Magnesio + Glutamina | Advance Labs Nutrition | 120 Cápsulas Veganas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día con el desayuno

OBJETIVO

Promover una digestión saludable, apoyar el metabolismo energético y fortalecer la recuperación muscular

SUPLEMENTO

Ajo Negro + Jengibre + Ortiga | Flow Supplements | 90 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

3 cápsulas al día (1 antes de cada comida)

OBJETIVO

Favorecer la circulación, mejorar la digestión y reducir la inflamación mediante extractos herbales con respaldo tradicional y propiedades antioxidantes.

SUPLEMENTO

Isolate Whey Protein | AMZ Nutrition | 1.6 kg/2.3 kg

RECOMENDACION

1 scoop (≈33 g) disuelta en agua o bebida vegetal

OBJETIVO

Favorecer la recuperación muscular, aumentar masa magra y apoyar la síntesis proteica mediante proteína de suero aislada e hidrolizada sin saborizantes ni azúcares añadidos.

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.