

Fecha: 06-08-2025

Piedad Flores Santana

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Wild Protein Proteína en Polvo Whey 18g de Proteína por Porción Sin Azúcar Añadida</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Mezclar 1 porción (33 g) con 250 ml de agua o bebida vegetal. Consumir después del entrenamiento o como parte del desayuno.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la recuperación muscular y el mantenimiento de masa magra.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega-3 Aceite de Salmón EPA y DHA 1000mg Latido de Wu Nutrition</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula blanda al día con alimentos. Los ácidos grasos omega-3 se absorben mejor junto con una comida principal rica en grasas, maximizando su eficacia.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud cardiovascular, cerebral y antiinflamatoria.</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>