



LINEAMIENTOS

54D[®]
ON

+ LOWER BODY

54D[®]
ON

+ UPPER BODY

/// LINEAMIENTOS

Es muy importante lo que consumes después del post entrenamiento, pues son unos nutrientes específicos los que te ayudarán a restaurar y recuperar tus músculos. En otras palabras el ejercicio “destruye” tus músculos viejos, para “construir” de la mano de los alimentos músculos más funcionales y fuertes.

/// NUTRIENTES CLAVES

PROTEÍNA

→ Ayuda a generar nuevo tejido muscular.

→ Ayuda a reparar las fibras musculares luego de un trabajo intenso.

CARBOHIDRATOS

→ Le brindarán energía a tu músculo.

→ Recargarán tu glucógeno muscular.

CREATINA

→ Ayuda a disminuir la fatiga muscular.

→ Ayuda a que el músculo retenga agua. Favoreciendo el aumento del músculo.

54D
ON
+ LOWER BODY

54D
ON
+ UPPER BODY

1

¿QUÉ DEBO CONSUMIR LOS DÍAS QUE REALIZO MI ENTRENAMIENTO DE ADD ONS (LOWER BODY O UPPER BODY)?

Después de tu entrenamiento debes consumir el batido.

2

¿POR QUÉ DEBO CONSUMIR UN BATIDO DESPUÉS DE MIS ENTRENAMIENTOS?

LB y UB es un entrenamiento diseñado como un extra al ejercicio que realizas. Este ejercicio “extra” demanda un gasto energético y nutricional adicional. Los batidos te ayudarán a suplir ese gasto adicional y ayudarán a tus músculos a tonificarse y recuperarse.

5

¿CÓMO SE CUÁL CREATINA COMPRAR?

- El único ingrediente debe ser monohidrato de creatina (revisa la lista de ingredientes del empaque).
- Debe tener CERO carbohidratos.
- Debe tener CERO sodio.
- Debe aportar CERO calorías.
- Solo debes tomar máximo 3 a 5g de creatina por porción.

3

¿QUÉ ES LA CREATINA?

Es un suplemento deportivo que solo debes consumir los días de tus entrenamiento de ADD Ons.

4

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE PARA MI ENTRENAMIENTO EL CONSUMO DE CREATINA?

Es un suplemento que te ayudará a aumentar la capacidad deportiva.

54D[®]
ON
+ LOWER BODY

54D[®]
ON
+ UPPER BODY

54D[®]
ON

+ LOWER BODY

54D[®]
ON

+ UPPER BODY

Este material está protegido por derechos de autor y derechos de marcas. No se puede vender, alterar, reproducir o distribuir ninguna parte de este material a ninguna otra persona por ningún medio. El material en formato electrónico, solo puede imprimirse para uso privado. El incumplimiento de los términos de esta advertencia puede exponerlo a acciones legales por infracción de derechos de autor y / o marca registrada.