

¿Qué suplementación recomendarías?

1

• Pedro, 33 años, 130kg para 180cm. Activo (4-5 días a la semana clases de cicloindoor y rutina pesas). Desea perder peso (grasa) y no quiere perder energía ni fuerza. Intolerante a la lactosa

2

• Cristian, 24 años, 48kg para 165cm. Activo (4 días a la semana de pesas y 1 día a la semana correr en pista). Desea ganar peso y aumentar la fuerza y la masa muscular.

3

• Carmen, 42 años, 55kg para 160cm. Activa (3 días a la semana de clases dirigidas). Quiere perder peso (grasa). Esta haciendo una dieta muy hipocalórica (-1200Kcal/día).

4

• José, 30 años, 80kg para 185cm. Ciclista amateur (entrena 2 horas 6 días a la semana). Desea mejorar su rendimiento y recuperación. No quiere ganar peso en el proceso.

5

• David, 35 años, 90kg para 175cm. Levantador amateur (entrena 5 días a la semana 1 hora). Desea aumentar sus niveles de fuerza y masa muscular