



PROGRAMA ACADÉMICO

**TALLER
SUPLEMENTACIÓN
DEPORTIVA**

PRESENCIAL

¿SOBRE QUÉ VAS A APRENDER?

- **FUNCIÓN**
- **USO**
- **DOSIS**

PROTEINAS

PROTEÍNA WHEY (SUERO DE LECHE)

PROTEÍNA CASEÍNA

PROTEÍNA DE HUEVO

PROTEÍNA DE SOYA:

PROTEÍNA DE CARNE DE RES

PLACEBOS

GLUTAMINA

L-CARNITINE

CLA

HCG

HMB

TESTO

BOOSTER



AMINOACIDOS

CREATINA
BCAA

SUPLEMENTOS PARA ENERGÍA Y RENDIMIENTO

PRE-WORKOT
BETA-ALANINA
L-ARGININE
CITRULINA
CAFEINA
NIACINA
TAURINA



SUPLEMENTOS PARA LA PERDIDA DE GRASA

CAEINA
YOHIMBINE
GARCINIA CAMBOGIA
L-TYROSINE
GREEN TEA
URSOLIC ACID
CHILI COMPLEX
GINGER ROOT



SUPLEMENTOS PARA LA CELULITIS

FUCOXATHIN
GINSENG
URSOLIC ACID
DANDELION
CAFEINA
YOHIMBINE
OMEGA 3

SUPLEMENTOS PARA ESTRÉS

ASHWAGANDHA
RHODIALA ROSEA
ELEUTEROCOCO
SCHISANDRA
GARCINA CAMBOGIA
MACA
GINSENG



SUPLEMENTOS PARA LA ANSIEDAD

VINAGRE DE MANZANA
CHITOSAN
JENGIBRE
MELATONINA
ASHWAGANDHA
L-TIROSINA
GARCINA CAMBOGIA

OTROS SUPLEMENTOS

CHITOSAN
COLÁGENO
LAS VITAMINAS
MELATONINA
ZMA

