



GET FIT AND BUILD MUSCLE. FASE 1

RESUMEN:




- Rutina de 5 días a la semana.
- Esta es la fase 1, tiene como objetivo ayudarte a perfeccionar tu técnica en los ejercicios, aumentar tu resistencia y fuerza, y construir músculo de manera efectiva.
- Para mujeres y hombres.
- Distribución: Lunes: Piernas. Martes: pecho/tríceps. Miércoles: abdomen. Jueves: espalda/bíceps. Viernes: hombros
- Puedes hacer esta rutina durante 3-5 meses. Luego puedes pasar a la siguiente fase, nosotros te la daremos.
- Aplica sobrecarga progresiva cada semana (sube el peso poco a poco).
- Ver los videos de cada ejercicio para poder hacerlos de la mejor manera.
- Descansar 2-3 minutos entre serie.



LUNES (LEG DAY) EJERCICIOS	1RA SEMANA	2NDA SEMANA	3RA SEMANA	4TA SEMANA	5TA SEMANA	DESCARGA
<p>GEMELOS DE PIÉ</p> 	<p>Hacer 3 sets:</p> <p>1er set: 20 reps</p> <p>2ndo set: 15 reps</p> <p>3er set: 10 reps</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>Hacer 3 sets:</p> <p>1er set: 20 reps</p> <p>2ndo set: 15 reps</p> <p>3er set: 10 reps</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>Hacer 3 sets:</p> <p>1er set: 20 reps</p> <p>2ndo Set: 15 reps</p> <p>3er set: 10 reps</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>Hacer 3 sets:</p> <p>1er set: 20 reps</p> <p>2ndo set: 15 reps</p> <p>3er set: 10 reps</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>Hacer 2 sets:</p> <p>1er set: 20 reps</p> <p>2ndo set: 15 reps</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>Hacer 2 sets:</p> <p>1er set: 20 reps</p> <p>2ndo Set: 15 reps</p> <p>Llegar al fallo.</p>
<p>LEG PRESS</p> <p>CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</p> 	<p>4 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p>3 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar muy cerca del fallo, pero no al fallo</p>	<p>2 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar muy cerca del fallo, pero no al fallo</p>	<p>2 sets de 4-8 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>
<p>SENTADILLA</p> <p>CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</p> 	<p>4 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p>3 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar muy cerca del fallo, pero no al fallo</p>	<p>2 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar muy cerca del fallo, pero no al fallo</p>	<p>2 sets de 4-8 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>
<p>PESO MUERTO CONVENCIONAL</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p>  <p>[Alternativa: Trap Bar Deadlift]</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p> 	<p>4 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p>3 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar muy cerca del fallo, pero no al fallo</p>	<p>2 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar muy cerca del fallo, pero no al fallo</p>	<p>2 sets de 4-8 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>
<p>SENTADILLA BÚLGARA</p> <p>CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</p>						

 <p>[Alternativa: Reverse lunge]</p> <p>CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</p> 	<p>4 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar muy cerca del fallo.</p>	<p>4 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar muy cerca del fallo.</p>	<p>4 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar muy cerca del fallo.</p>	<p>4 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar muy cerca del fallo.</p>	<p>2 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar muy cerca del fallo.</p>	<p>2 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>
<p>LEG EXTENSION</p> <p>CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</p> 	<p>4 sets de 13-17 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>4 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>4 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>
<p>CURL FEMORAL</p> <p>CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</p> 	<p>4 sets de 13-17 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>4 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>4 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>

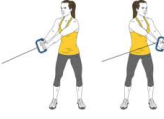




MARTES (PECHO Y TRICEPS) EJERCICIOS:	1RA SEMANA	2NDA SEMANA	3RA SEMANA	4TA SEMANA	5TA SEMANA	DESCARGA
PRESS BANCA PLANO CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA  <i>si no tienes barra, usa mancuernas</i>	4 sets de 8-12 reps. Llegar cerca del fallo, no al fallo	3 sets de 8-12 reps. Llegar cerca del fallo, no al fallo	3 sets de 8-12 reps. Llegar cerca del fallo, no al fallo	3 sets de 6-10 reps. Llegar cerca del fallo, no al fallo	2 sets de 6-10 reps. Llegar cerca del fallo, no al fallo	2 sets de 6-10 reps. Llegar al fallo
PRESS INCLINADO 45 ° CON MANCUER. CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA 	4 sets de 10-14 reps. Llegar muy cerca del fallo.	3 sets de 10-14 reps. Llegar muy cerca del fallo.	3 sets de 8-12 reps. Llegar muy cerca del fallo.	3 sets de 8-12 reps. Llegar muy cerca del fallo.	2 sets de 8-12 reps. Llegar muy cerca del fallo.	2 sets de 6-10 reps. Llegar al fallo
APERTURAS EN POLEA CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA 	4 sets de 13-17 reps. Llegar al fallo	4 sets de 10-14 reps. Llegar al fallo	4 sets de 8-12 reps. Llegar al fallo	3 sets de 8-12 reps. Llegar al fallo	4 sets de 6-10 reps. Llegar al fallo	3 sets de 6-10 reps. Llegar al fallo
EXTENSION TRICEP, POLEA METAL CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA  	4 sets de 13-17 reps. Llegar al fallo	4 sets de 10-14 reps. Llegar al fallo	4 sets de 8-12 reps. Llegar al fallo	3 sets de 8-12 reps. Llegar al fallo	4 sets de 6-10 reps. Llegar al fallo	3 sets de 6-10 reps. Llegar al fallo
DEAD FRENCH PRESS (TRICEPS) CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA  <i>Alternativa: [Overhead tricep extension]</i>	4 sets de 10-14 reps. Llegar muy cerca del fallo.	2 sets de 10-14 reps. Llegar muy cerca del fallo.	3 sets de 8-12 reps. Llegar cerca del fallo, no al fallo	2 sets de 6-10 reps. Llegar cerca del fallo, no al fallo	2 sets de 6-10 reps. Llegar cerca del fallo, no al fallo	2 sets de 4-8 reps. Llegar al fallo

[Click aquí para ver
la técnica correcta](#)

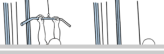
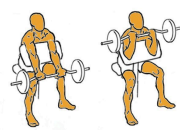


MIÉRCOLES (ABDOMEN) EJERCICIOS:	1RA SEMANA	2NDA SEMANA	3RA SEMANA	4TA SEMANA	5TA SEMANA	DESCARGA
<p>CRUNCH MÁQUINA</p>  <p>[Alternativa: Abs crunches]</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p> 	Hacer 3 sets de 20 reps al fallo	Hacer 3 sets de 20 reps al fallo	Hacer 3 sets de 20 reps al fallo	Hacer 3 sets de 20 reps al fallo	Hacer 2 sets de 20 reps al fallo	Hacer 2 sets de 20 reps al fallo
<p>ELEVACIÓN DE PIERNAS EN MAQUINA</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p>  <p>4 sets de 13-17 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p> <p>Alternativa: Elevaciones de pierna acostado</p> <p>Click aqui para ver la tecnica correcta</p> 	4 sets de 13-17 reps. Llegar al fallo	4 sets de 10-14 reps. Llegar al fallo	4 sets de 8-12 reps. Llegar al fallo	3 sets de 10-14 reps. Llegar al fallo	3 sets de 10-14 reps. Llegar al fallo	3 sets de 8-10 reps. Llegar al fallo
<p>ROTACIÓN EN POLEA PARA OBLICUOS</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p>						

 <p>Alternativa: <i>Russian twist</i></p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p> 	<p>4 sets de 13-17 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>4 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>4 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 8-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>
<p>PLANCHA ABDOMINAL</p> 	<p>3 sets.</p> <p>Llegar cerda del fallo</p>	<p>3 sets.</p> <p>Llegar cerda del fallo</p>	<p>3 sets.</p> <p>Llegar cerca del fallo</p>	<p>3 sets.</p> <p>Llegar cerda del fallo</p>	<p>2 sets.</p> <p>Llegar cerda del fallo</p>	<p>2 sets.</p> <p>Llegar al fallo</p>




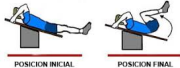
JUEVES (ESPALDA Y BÍCEPS) EJERCICIOS:	1RA SEMANA	2NDA SEMANA	3RA SEMANA	4TA SEMANA	5TA SEMANA	DESCARGA
<p>REMO EN BARRA</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</p>  <p><i>si no tienes barra, usa mancuernas</i></p>	<p>4 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p>3 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar muy cerca del fallo, pero no al fallo</p>	<p>2 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar muy cerca del fallo, pero no al fallo</p>	<p>2 sets de 4-8 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>
<p>PULL UPS</p>  <p>CLICK AQUI PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</p> <p>[Alternativa: jalón al pecho agarre abierto]</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</p> 	<p>Hacer 4 sets:</p> <p>1er set: 10 reps</p> <p>2ndo Set: 8 reps</p> <p>3er set: 6 reps</p> <p>4to set: 4 reps</p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p>Hacer 3 sets:</p> <p>1er set: 10 reps</p> <p>2ndo Set: 8 reps</p> <p>3er set: 6 reps</p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo.</p>	<p>Hacer 3 sets:</p> <p>1er set: 10 reps</p> <p>2ndo Set: 8 reps</p> <p>3er set: 6 reps</p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p>Hacer 3 sets:</p> <p>1er set: 8 reps</p> <p>2ndo Set: 6 reps</p> <p>3er set: 4 reps</p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p>Hacer 2 sets:</p> <p>1er set: 8 reps</p> <p>2ndo set: 6 reps</p> <p>Llegar muy cerca del fallo, no al fallo</p>	<p>Hacer 2 sets:</p> <p>1er set: 8reps</p> <p>2ndo Set: 8 reps</p> <p>Llegar al fallo</p>
<p>CURL BARRA</p> <p>CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</p>  <p><i>si no tienes barra, usa mancuernas</i></p>	<p>4 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar muy cerca del fallo.</p>	<p>3 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar muy cerca del fallo.</p>	<p>2 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar muy cerca del fallo.</p>	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar muy cerca del fallo.</p>	<p>2 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar muy cerca del fallo.</p>	<p>2 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>
<p>JALÓN AL PECHO AGARRE SUPINO</p> <p>CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</p>	<p>4 sets de 13-17 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>4 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>4 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>

						
<p>CURL BANCO SCOTT</p> <p>CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</p>  <p>variantes: barra, maquina o mancuernas</p>	<p>4 sets de 13-17 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>4 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>4 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>



VIERNES (HOMBROS) EJERCICIOS:	1RA SEMANA	2NDA SEMANA	3RA SEMANA	4TA SEMANA	5TA SEMANA	DESCARGA
<p>PRESS MILITAR</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p>  <p>Puedes hacerlo con barra o mancuernas. Elige una.</p>	<p>Hacer 4 sets:</p> <p>1er set: 10 reps</p> <p>2ndo Set: 8 reps</p> <p>3er set: 6 reps</p> <p>4to set: 4 reps</p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo.</p>	<p>Hacer 3 sets:</p> <p>1er set: 10 reps</p> <p>2ndo Set: 8 reps</p> <p>3er set: 6 reps</p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo.</p>	<p>Hacer 3 sets:</p> <p>1er set: 10 reps</p> <p>2ndo Set: 8 reps</p> <p>3er set: 6 reps</p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p>Hacer 3 sets:</p> <p>1er set: 8 reps</p> <p>2ndo Set: 6 reps</p> <p>3er set: 4 reps</p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p>Hacer 2 sets:</p> <p>1er set: 8 reps</p> <p>2ndo Set: 6 reps</p> <p>Llegar muy cerca del fallo, no al fallo</p>	<p>Hacer 2 sets:</p> <p>1er set: 8reps</p> <p>2ndo Set: 8 reps</p> <p>Llegar al fallo</p>
<p>ELEVACIONES LATERALES</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p> 	<p>4 sets de 13-17 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>4 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>4 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>4 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>
<p>JALÓN A LA CARA</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p> 	<p>4 sets de 13-17 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>4 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>4 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>4 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>
<p>PÁJARO</p>  <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p>	<p>4 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar muy cerca del fallo.</p>	<p>3 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar muy cerca del fallo.</p>	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar muy cerca del fallo.</p>	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar muy cerca del fallo.</p>	<p>2 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar muy cerca del fallo.</p>	<p>2 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>



SÁBADO (OPCIONAL) ABDOMEN + CARDIO) EJERCICIOS:	1RA SEMANA	2NDA SEMANA	3RA SEMANA	4TA SEMANA	5TA SEMANA	DESCARGA
<p>CRUNCH MÁQUINA</p>  <p>Alternativa: Abs crunches</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p> 	Hacer 3 sets de 20 reps al fallo	Hacer 3 sets de 20 reps al fallo	Hacer 3 sets de 20 reps al fallo	Hacer 3 sets de 20 reps al fallo	Hacer 2 sets de 20 reps al fallo	Hacer 2 sets de 20 reps al fallo
<p>ELEVACIÓN DE PIERNAS EN BANCO INCLINADO</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p>  <p>POSICION INICIAL POSICION FINAL</p> <p>Alternativa: Elevaciones de pierna acostado</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p> 	4 sets de 13-17 reps. Llegar al fallo	4 sets de 10-14 reps. Llegar al fallo	4 sets de 8-12 reps. Llegar al fallo	3 sets de 10-14 reps. Llegar al fallo	3 sets de 10-14 reps. Llegar al fallo	3 sets de 8-10 reps. Llegar al fallo
<p>ROTACIÓN EN POLEA PARA OBLICUOS</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p>  <p>Alternativa: Russian twist</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p>	4 sets de 13-17 reps. Llegar al fallo	4 sets de 10-14 reps. Llegar al fallo	4 sets de 8-12 reps. Llegar al fallo	3 sets de 10-14 reps. Llegar al fallo	3 sets de 10-14 reps. Llegar al fallo	3 sets de 8-10 reps. Llegar al fallo

CORRECTA



**PLANCHA
ABDOMINAL**



3 sets.	3 sets.	3 sets.	3 sets.	3 sets.	2 sets.	2 sets.
Llegar cerda del fallo	Llegar cerda del fallo	Llegar cerca del fallo	Llegar cerda del fallo	Llegar cerda del fallo	Llegar cerda del fallo	Llegar al fallo

IMPORTANTE:

- Es importante hacer **sobrecarga progresiva** para construir musculo, ósea ir subiendo el peso poco a poco.
 - **Descansar 2-3 minutos** entre serie en cada ejercicio. *Por ejemplo: hacemos una serie de sentadillas de 10 reps, descansamos 2-3 minutos para hacer la siguiente.*
 - Es importante hacer cada ejercicio con intensidad y exigirse para ir mejorando cada vez más. Respetar las indicaciones de "llegar al fallo" "llegar cerca del fallo" o "llegar muy cerca del fallo"
 - **Calentar** antes de empezar la rutina, ya sea haciendo unos minutos de cardio o ejercicios de movilidad.
 - Esta rutina consiste en entrenar 5 veces a la semana. Te sorprenderás con los resultados si la haces de forma consistente.
 - **La rutina se divide así:** Lunes: Piernas. Martes: pecho/tríceps. Miércoles: abdomen. Jueves: espalda/bíceps. Viernes: hombros.
 - Los días de descanso no significa que no puedes hacer actividad física. Puedes salir a correr o caminar, esto sería de mucha ayuda.
-

Kit de suplementos para tener mejores resultados más rápido. Escoge el que mejor se adapte a tu objetivo:

1. **LEAN MASS:** Kit de suplementos para aumentar masa muscular y perder grasa:



- **Forza Whey Pro:** Ideal para construir musculo, tonificar, mantener peso o bajar de peso.
- **Pre-Entreno BULK:** Ideal para días en los que se ocupa energía extra. Este pre-entreno aumenta la energía, fuerza y concentración.
- **Quemador de grasa RECOMP:** Ideal para personas que desean quemar grasa, acelerar el metabolismo y reducir antojos durante el día.
- **Creatina:** Esencial para mejorar el rendimiento, aumentar fuerza, acelerar la recuperación y construir musculo.

2. **MASS GAINER:** kit de suplementos para aumentar de peso y masa muscular



- **Lean Gainer:** Proteína ideal para personas que desean aumentar de peso y masa muscular.
- **Pre-Entreno BULK:** Ideal para días en los que se ocupa energía extra. Este pre-entreno aumenta la energía, fuerza y concentración.
- **Creatina:** Esencial para mejorar el rendimiento, aumentar fuerza, acelerar la recuperación y construir músculo.
- **Vegan greens + reds:** Optimiza la digestión, fortalece la salud y aporta micronutrientes esenciales.

3. QUEMA FÁCIL: Kit de suplementos para perder peso y grasa



- **Proteína Whey Isolada:** Ideal para construir músculo, tonificar, mantener peso o bajar de peso. Proteína libre de lactosa, de rápida absorción.
- **Pre Entreno BULK:** Ideal para días en los que se ocupa energía extra. Este pre-entreno aumenta la energía, fuerza y concentración.
- **Quemador de grasa RECOMP:** Ideal para personas que desean quemar grasa, acelerar el metabolismo y reducir antojos durante el día.
- **Creatina:** Esencial para mejorar el rendimiento, aumentar fuerza, acelerar la recuperación y construir músculo.

4. **POWER BOOST:** Kit de suplementos para mejor rendimiento y resistencia.



- **Proteína Whey Isolada:** Proteína de rápida absorción, perfecta para construir músculo, tonificar, mantener o perder peso. Acelera la recuperación post-entrenamiento.
- **Pre-Entreno BULK:** Ideal para días en los que se ocupa energía extra. Este pre-entreno aumenta la energía, fuerza y concentración.
- **Creatina:** Esencial para mejorar el rendimiento, aumentar fuerza, acelerar la recuperación y construir músculo.

5. **Salud Total:** Kit de suplementos para fortalecer la salud.



- **Colageno:** Mejora la salud de la piel, cabello, uñas y articulaciones. Además reduce la inflamación, el envejecimiento, apoya la hidratación y elasticidad de la piel.
- **Krill oil (omega 3):** Favorece la salud del corazón, cerebro y articulaciones, con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.
- **Multivitaminas :** Ofrece vitaminas y minerales de fuentes orgánicas. Ayuda a mantener un estilo de vida saludable. Apoya la salud de la piel, el sistema inmunológico y la vista, contribuyendo al bienestar general.
- **Vegan Greens + Reds :** Apoya la digestión y mejora la salud general con una mezcla de vegetales y frutas ricas en nutrientes.

Las unidades de suplementos son limitadas.

¡Consigue el tuyo hoy para no perder esta oportunidad!

¡Escríbenos!