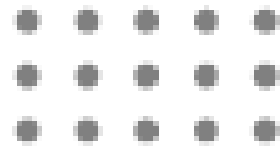


LISTADO DE SUPLEMENTACIÓN



**Complementa tu alimentación y
mejora tu rendimiento deportivo
y tu calidad de vida**



drBody
David Vázquez Rogado



Soy técnico superior en dietética y graduado en ciencia y tecnología de los alimentos.

Actualmente trabajo en proyectos propios, tanto de asesoría nutricional como en mi centro deportivo intentando siempre aportar y ayudar a todas las personas que lo necesiten. Desde que comencé con esto, tuve una idea clara:

Ayudar a las personas a cambiar la visión acerca de la palabra suplementación.

Este ebook nace con la idea de demostrar a todo el que quiera, que hacer dieta también puede ir de la mano con suplementos. Hacer dieta puede ser divertido a la vez que saludable.

En este libro te muestro varios de los suplementos que se pueden usar diariamente y recomiendo a mis clientes. Sanos, variados, y que generan algo muy importante en este proceso:

Calidad de vida

LISTADO DE SUPLEMENTACIÓN

SUPLEMENTO	BENEFICIOS	LINK DE COMPRA
Proteína de Suero	Concentrado de proteína de suero de leche con la máxima calidad de digestión sencilla y rápida absorción, con aminograma completo, sin azúcar añadidos.	EVOWHEY PROTEIN
Aswagandha	Complemento alimenticio en cápsulas vegetales con zinc, vitamina B5 y B6. Mejora la resistencia del cuerpo al estrés, contribuye a una relajación óptima, estimula el cuerpo y disminuye el cansancio y la fatiga.	EXTRACTO DE ASHWAGANDHA Shoden® (40:1) 240mg
Sinefrina	Incrementa el gasto energético y estimula la oxidación de carbohidratos, contribuye al metabolismo, lo que se traduce en una ayuda al control del peso y ayuda a regular el almacenamiento de grasas	P-SINEFRINA 60mg

LISTADO DE SUPLEMENTACIÓN

SUPLEMENTO	BENEFICIOS	LINK DE COMPRA
Creatina	Mejora el rendimiento del ejercicio y aumentar la masa muscular.	CREATINA EXCELL (100% Creapure®) EN POLVO
Amilopectino	Apto para veganos, es un preparado alimenticio a base de carbohidratos complejos, en forma de amilopectina, procedente de la patata, contribuye a la ganancia de masa muscular.	EVOPECTIN (AMILOPECTINA DE PATATA)
Omega 3	Es un complemento alimenticio en perlas a base de aceite de pescado, se degradan rápidamente.	ULTRA OMEGA-3 TG (IFOS) 1000mg

LISTADO DE SUPLEMENTACIÓN

SUPLEMENTO	BENEFICIOS	LINK DE COMPRA
Encima Digestiva	Enzimas Digestivas derivadas de fuentes microbianas y que puede ayudar a mejorar el proceso de digestión, ya que interviene en la descomposición de proteínas, grasas e hidratos de carbono para ayudar a la salud digestiva.	<u>DIGEZYME®</u> <u>200mg</u>
Probiotico	Contienen microorganismos vivos destinados a mantener o mejorar las bacterias "buenas" (microbiota normal) del cuerpo.	<u>GI BIOTICS (PROBIÓTICOS)</u> <u>25B UFC</u>
Vitamina C	Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga, ayuda a regenerar la forma reducida de la vitamina E, contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo y contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso.	<u>VITAMINA</u> <u>C 500mg + BIOFLAVONOIDES</u> <u>CÍTRICOS</u>

LISTADO DE SUPLEMENTACIÓN

SUPLEMENTO	BENEFICIOS	LINK DE COMPRA
Vitamina D	Contribuye al mantenimiento de unos huesos normales y a la protección de las células frente al estrés oxidativo.	<u>VITAMINAS D3 4000UI + K2 100mcg</u>
Naceltisteina	Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario, contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.	<u>NAC (N-ACETIL-L-CISTEINA) 300mg</u>
Cuidado	Contribuye a la formación normal de colágeno, contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo, contribuye al mantenimiento del cabello en condiciones normales y contribuye al mantenimiento de la piel en condiciones normales.	<u>HSN CARE (CABELLO, PIEL Y UÑAS)</u>

LISTADO DE SUPLEMENTACIÓN

SUPLEMENTO	BENEFICIOS	LINK DE COMPRA
Citrato de magnesio	Contribuye a la síntesis de proteica, funcionamiento normal del sistema nervioso, disminuir del cansancio y la fatiga y mantenimiento de los huesos en condiciones normales.	<u>CITRATO DE MAGNESIO (200mg MAGNESIO).</u>
Magnesio	Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga, contribuye al equilibrio electrolítico, contribuye a la síntesis proteica normal, contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.	<u>BISGLICINATO DE MAGNESIO Albion™ (125mg MAGNESIO).</u>
Calcio + magnesio + Vit. D3	Complementación entre los tres juntos.	<u>CALCIO + MAGNESIO + VITAMINA D3</u>

LISTADO DE SUPLEMENTACIÓN

SUPLEMENTO	BENEFICIOS	LINK DE COMPRA
Glucosamina	Ayuda a mantener los huesos (Calcio, Fósforo) el tejido conectivo (Manganeso, Cobre) y formación normal de colágeno (vitamina C).	<u>EVOFLEX _(GLUCOSAMINA, CONDROITINA Y MSM)</u>
Menopausia	Contribuye reducir la desmineralización ósea, mantener una menopausia tranquila y confortable y contribuir al equilibrio hormonal.	<u>MENOPAUSE _CARE</u>
Glutamina	Mantiene la masa muscular evitando el catabolismo durante la actividad física intensa.	<u>EVOBCAA'S _2.0 (BCAA'S 12:1:1 + GLUTAMINA)</u>

LISTADO DE SUPLEMENTACIÓN

SUPLEMENTO	BENEFICIOS	LINK DE COMPRA
Harina de avena	Contribuyen al mantenimiento y la ganancia de masa muscular, ideal para después de hacer deporte.	EVOPTOGEN
Cafeina	Mejora el enfoque estado de alerta y concentración, aumenta la capacidad de resistencia y reduce el esfuerzo percibido durante el ejercicio.	cafeina natural 200mg
Extracto de té verde	Promueve una buena función digestiva, a mantener niveles de colesterol normales o saludables, mejora la concentración y el aprendizaje y tiene propiedades estimulantes y tonificantes que contribuyen a la resistencia contra la fatiga física y mental.	EXTRACTO DE TÉ VERDE (8:1) EN POLVO

LISTADO DE SUPLEMENTACIÓN

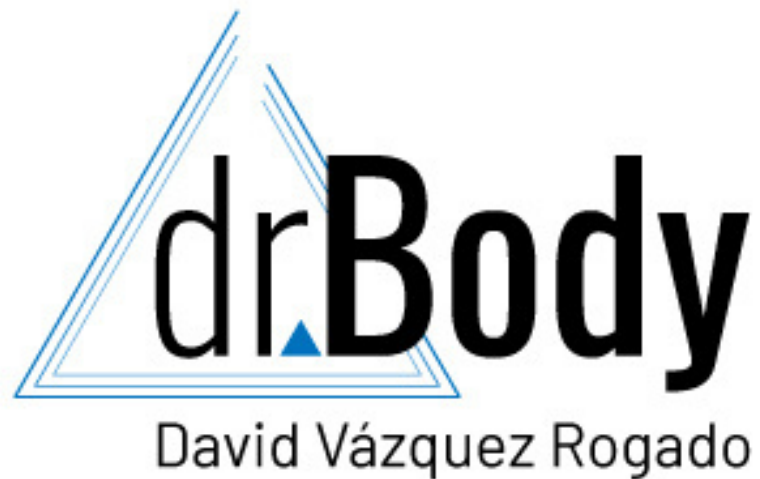
SUPLEMENTO	BENEFICIOS	LINK DE COMPRA
Crema de cacahuete	Crema de cacahuete con textura garrapiñada elaborada sin aceite de palma. Fuente de proteínas y alta en fibra.	<u>CREMA DE CACAHUETE GARRAPIÑADO</u>
Maltodextrina	La maltodextrina es ideal para situaciones que requieren una rápida reposición de energía.	<u>MALTODEXTRINA EN POLVO</u>
Ciclodextrina	La ciclodextrina es mejor para una liberación sostenida y estable de energía.	<u>CLUSTER DEXTRIN® EN POLVO</u>


LISTADO DE SUPLEMENTACIÓN


SUPLEMENTO	BENEFICIOS	LINK DE COMPRA
Quemador de grasa	Ideal para personas sensibles a la cafeína o que buscan una fórmula para uso nocturno. Potencia y efectividad en una misma capsula, ideal para quemar grasas.	EVOBURN (SIN ESTIMULANTES)
Multivitamínico	Contienen todos las vitaminas y minerales suficientes para cubrir los requerimientos diarios.	EVOVITS (MULTIVITAMÍNICO)
Testosterona	Contribuye al mantenimiento de niveles normales de testosterona y contribuye a la síntesis proteínica normal.	EVOSTERONE

LISTADO DE SUPLEMENTACIÓN


SUPLEMENTO	BENEFICIOS	LINK DE COMPRA
Pre entrenamiento	Te ayuda a estar mas caliente para entrenar sin necesidad de activarte por los estimulantes.	<u>EVOPUMP EN POLVO</u>
<p>Nota: En esta hoja de Excel te adjunto buenas opciones de suplementos deportivos y de salud. En tu dieta se especificarán los suplementos recomendados para tí en caso de querer consumirlos. Si tienes alguna pregunta al respecto no dudes en contactar conmigo.</p>		



 www.drbody.es

 nutricion@drbody.es

 [@dr.body.95](https://www.instagram.com/dr.body.95)

 +34 644 78 83 62

¿Tienes dudas?

¿Te gustaría mejorar?

