



## **CÓMO TOMAR LOS SUPLEMENTOS**

**EN AYUNO-** *1 Sculpt Max, 6 oz Tedivina con mundo verde*

**ANTES DE TU ALMUERZO-** *2 chaga, 2 ganó, 1 ignite, 1 venus (mujeres), 6 oz Tedivina*

**ANTES DE ENTRENAR-** *1 mars, 1 ripped, 1 life o 1 atom o 1 orange genius*

*Si entrenas tarde- 1 mars, 1 ripped o 2 ripped*

**DESPUÉS DE ENTRENAR-** *2 scoops Pure proteina, 2 youth, 1 time, 3 ouch*

**ANTES DE TU CENA-** *1 chaga, 1 ganó, 1 ignite, 2 cordy*

**ANTES DE DORMIR-** *1 sleep n lose, 6 oz Tedivina*

**DESPUES DE TUS SNACKS-** *2 CHEAT*

***Bebidas permitidas:***

*EN MODERACION: Tongkat Ali, Sculpt Latte, Tongkat Ali Sculpt, Latte dorado*

*DIARIO: Genius, Factor, sculpt black, Mundo rojo, Mundo Omega*