

**"La base para obtener resultados en el gimnasio y cuidar tu salud a largo plazo se construye sobre tres pilares: un entrenamiento bien planificado, una alimentación completa y equilibrada, y un descanso adecuado. Los suplementos son solo un apoyo opcional y nunca un sustituto de estos fundamentos."**

## **PRIMERO, ALIMENTACIÓN**

Invierte tu tiempo y recursos en aprender a comer bien. Una dieta basada en alimentos reales (proteínas magras, carbohidratos complejos, grasas saludables, frutas y verduras) es la mejor "suplementación".

## **CONSULTA SIEMPRE CON PROFESIONALES**

Antes de tomar cualquier suplemento:

- o Habla con tu médico de Atención Primaria: Puede valorar tu estado de salud general, solicitar análisis (como el de Vitamina D) y descartar contraindicaciones.
- o Acude a un nutricionista-dietista colegiado: Es el profesional cualificado para evaluar tu dieta, calcular tus necesidades reales y recomendarte, si es necesario, un suplemento específico, en una dosis adecuada y de una marca confiable.

## **COMPRA CON SEGURIDAD**

Adquiere suplementos en farmacias o establecimientos especializados de confianza donde puedas recibir asesoramiento. Desconfía de productos que prometen resultados milagrosos, extremadamente rápidos o que se venden a través de redes sociales sin control sanitario.

## **DESMONTA LOS MITOS**

Más cantidad no es mejor. Un exceso de proteína no se convierte en más músculo, y un cóctel de muchos suplementos no acelera el proceso. La paciencia y la constancia son las claves del éxito.