SUPPLEMENTAZIONE

INTEGRATORI	gen	feb	mar	apr	mag	giui	lug	ago	set	ott	nov	dic	gen	feb	mar	apr	mag	giui	lug	ago
Antiossidanti	2		2		2		2		2		2		2		2		2		2	
Multivitaminico		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2
A.A Ramificati					2+2+2		2+2+2		2+2+2		2+2+2		2+2+2		2+2+2		3+3+3		3+3+3	
Glucogenetici						2+2+2		2+2+2		2+2+2		2+2+2		2+2+2		3+3+3		3+3+3		2+2+2
Glutamina									5g		5g		5g		5g	5g	10g	10g	5g	
FOSFATILSERINA									600mg		600mg		600mg		600mg	600mg	600mg	600mg	600mg	
Creatina										10g		10g		10g	10g	10g	10g	10g		
Acido Lipoico										600mg		600mg		600mg	600mg	600mg	600mg	600mg		
O.G.K			2g			2g			2g			2g			2g			2g		
APL	2g			2g			2g			2g			2g			2g			2g	
GH stak		1			1			1			1			1			1			1