

# SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

VALORA EL RIESGO ANTES DE CONSUMIR EL SUPLEMENTO

## ¿ES LEGAL?

Venta en establecimientos autorizados, registro sanitario y análisis de su contenido.

## ¿ES SEGURO?

Daños a la salud, contiene sellos autorizados de calidad.

## ¿ES NECESARIO?

Analiza tu alimentación hidratación, carga de entrenamiento y recuperación (descansos entre entrenos y dormir bien).

## ¿TIENE EFECTOS SECUNDARIOS?

Evaluación y respaldo médico previo a su consumo.

Si existe duda o preocupación al responder estas preguntas **NO LO CONSUMAS**



La Agencia Mundial Antidopaje **NO** recomienda el uso de suplementos nutricionales. Si los consumes que sea bajo prescripción médica.

## Comunícate



anado@conader.com.gt | educacionantidopajegua@gmail.com



<https://anado.conader.com.gt>



@antidopajeguatemala



@AntiDopajeGuate



@anado\_guatemala

**DI NO!**  
**AL DOPAJE**  
En asociación con **AMA**

**GUATEMALA**  
AGENCIA NACIONAL  
ANTIDOPAJE

**world**  
anti-doping  
agency