



MY MISSION®

M I S I Ó N · P R O T O C O L O N.º 0 2

G U Í A D E S U P L E M E N T A C I Ó N A V A N Z A D A

MISSION FUEL™

Cinco suplementos. Cero distracciones. El protocolo de los operadores que entienden que la simplicidad ejecutada con consistencia supera a la complejidad sin disciplina.

E N T R E N A · R E C U P É R A T E · A L I M É N T A T E · E J E C U T A www.mymission.app · [@mymissionapp](https://www.instagram.com/mymissionapp)

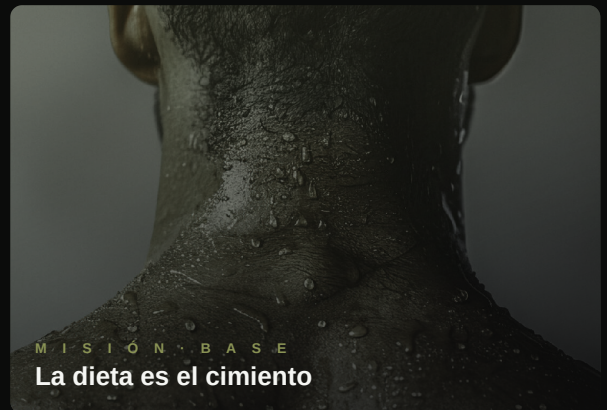


E L P R I N C I P I O R E C T O R

La suplementación amplifica. No sustituye.

La suplementación no sustituye una alimentación adecuada ni el entrenamiento. Su función es optimizar la recuperación, mejorar el rendimiento y cubrir necesidades específicas difíciles de alcanzar de forma consistente únicamente mediante la dieta.

En MY MISSION® creemos en la simplicidad. No necesitas diez suplementos diferentes. **Necesitas los correctos.**



M I S I Ó N · B A S E
La dieta es el cimiento

Los cinco suplementos de este protocolo fueron seleccionados por su **respaldo científico, utilidad práctica y capacidad de generar resultados reales a largo plazo.**

L A R E G L A D E L O P E R A D O R

Antes de pensar en suplementos, asegura la base:



Entrena de forma consistente



Mantén una alimentación adecuada



Prioriza el sueño



Cumple tu objetivo calórico

Los suplementos amplifican una base sólida. No corrigen una base deficiente.



MY MISSION®

M I S I Ó N · A R S E N A L

E L A R S E N A L E S E N C I A L

Los 5 suplementos de MISSION FUEL™

Cada uno seleccionado por su evidencia, su función y su aporte real a la recuperación y el rendimiento. Sin relleno. Sin modas. Solo lo que funciona.



01



S U P L E M E N T O 0 1

Whey Protein

La herramienta más práctica para alcanzar tus requerimientos diarios de proteína: el nutriente principal para la reparación muscular, la recuperación y el desarrollo de masa magra. Cuando no puedes cubrir tus necesidades con alimentos sólidos, se convierte en una solución rápida, eficiente y conveniente.

U S O R E C O M E N D A D O

1 a 2 porciones diarias según tus necesidades nutricionales. Idealmente después del entrenamiento o como complemento entre comidas.

B E N E F I C I O S

- Favorece la recuperación muscular.
- Ayuda a aumentar o preservar masa muscular.
- Facilita alcanzar el consumo diario de proteínas.
- Mejora la síntesis proteica post entrenamiento.



02



S U P L E M E N T O 0 2

Creatina Monohidratada

Probablemente el suplemento más estudiado y efectivo para mejorar el rendimiento físico. Incrementa las reservas de energía rápida dentro del músculo, permitiendo entrenar con mayor intensidad y recuperarse mejor entre esfuerzos.

U S O R E C O M E N D A D O

5 gramos diarios. Todos los días. No es necesario realizar fases de carga. La consistencia es la clave.

B E N E F I C I O S

- Incremento de fuerza.
- Mejora del rendimiento físico.
- Mayor capacidad de trabajo.
- Favorece el desarrollo muscular.
- Apoyo a la función cognitiva.



03



S U P L E M E N T O 0 3

Omega-3

Los ácidos grasos Omega-3 desempeñan un papel fundamental en la salud general y en la recuperación sistémica. La mayoría de las personas consume cantidades insuficientes a través de la dieta.

U S O R E C O M E N D A D O

1 a 3 gramos diarios combinados de EPA y DHA. Consumir junto con alimentos.

B E N E F I C I O S

- Apoyo cardiovascular.
- Reducción de inflamación crónica.
- Mejora de recuperación articular.
- Apoyo cognitivo.
- Contribuye al bienestar general.



04



S U P L E M E N T O 0 4

Magnesio

El magnesio participa en cientos de procesos fisiológicos relacionados con el rendimiento humano. Su importancia aumenta especialmente en personas activas físicamente.

U S O R E C O M E N D A D O

200 a 400 mg diarios. Preferiblemente durante la noche para apoyar el descanso.

B E N E F I C I O S

- Mejora de la calidad del sueño.
- Apoyo a la función muscular.
- Reducción de calambres.
- Recuperación del sistema nervioso.
- Control del estrés físico y mental.



05



S U P L E M E N T O 0 5

Vitamina D3

Con frecuencia es uno de los nutrientes más deficientes en la población moderna. La Vitamina D3 influye en el sistema inmune, la salud ósea, el rendimiento físico y el bienestar general.

U S O R E C O M E N D A D O

Según recomendación médica o análisis de laboratorio.

Consumir junto con alimentos que contengan grasa para mejorar su absorción.

B E N E F I C I O S

- Apoyo inmunológico.
- Salud ósea.
- Función muscular.
- Regulación hormonal.
- Rendimiento físico general.



S E G Ú N T U N I V E L

Protocolo táctico recomendado

Elige el nivel según tu momento y tus objetivos. Empieza por lo esencial y escala con consistencia. Cada nivel construye sobre el anterior.

N I V E L E S E N C I A L

Esencial

- ✓ Whey Protein
- ✓ Creatina Monohidratada

N I V E L O P E R A D O R

Operador

- ✓ Whey Protein
- ✓ Creatina Monohidratada
- ✓ Omega-3
- ✓ Magnesio

P E R F O R M A N C E

Performance

COMPLETO

- ✓ Whey Protein
- ✓ Creatina Monohidratada
- ✓ Omega-3
- ✓ Magnesio
- ✓ Vitamina D3

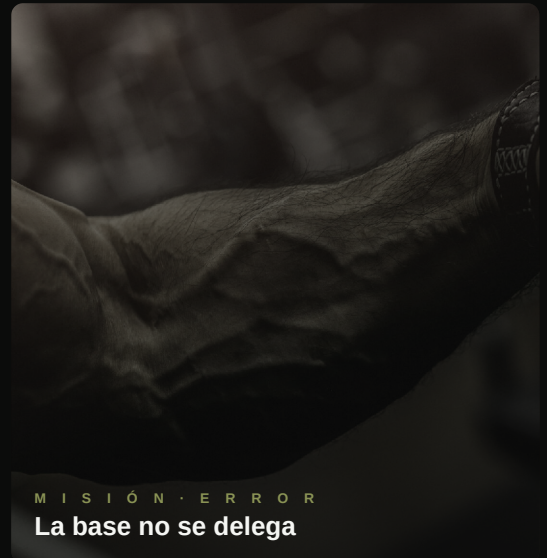
La progresión no es comprar más. Es **dominar lo esencial antes de escalar**. Un nivel ejecutado con disciplina supera a cinco suplementos usados sin constancia.



S A B O T E A D O R E S S I L E N C I O S O S

Errores comunes en suplementación

- ✕ Comprar suplementos innecesarios.
- ✕ Cambiar constantemente de productos.
- ✕ Esperar resultados sin consistencia.
- ✕ Descuidar la alimentación.
- ✕ Dormir poco y depender de suplementos.



M I S I Ó N · E R R O R
La base no se delega

Los suplementos **potencian hábitos. No sustituyen hábitos.**

L A F I L O S O F Í A M Y M I S S I O N ®

No buscamos depender de más productos. Buscamos obtener mejores resultados con menos distracciones. La verdadera transformación proviene de la ejecución diaria; los suplementos simplemente apoyan el proceso.



MY MISSION®

L A M I S I Ó N C O N T I N Ú A

Entrena. Recupérate. Aliméntate. Ejecuta.

Únete a la comunidad y lleva tu rendimiento al estándar de los operadores de élite.

S Í G U E N O S E N R E D E S S O C I A L E S

 @mymissionapp

www.mymission.app