hardfitnesscoach

SUPPLEMENT GUIDE

GUÍA DE SUPLEMENTOS

Only what works. Nothing magic.

Solo lo que funciona. Nada de magia.

The evidence-based essentials for training, muscle and contest prep — with real doses, timing and safety rules.

Lo esencial con evidencia para entrenar, ganar músculo y preparar competencia — con dosis reales, horarios y reglas de seguridad.

Online coaching + custom nutrition

This guide is general wellness information only and is not medical advice. If you have a medical condition, check with your doctor before using any supplement.

Esta guía es solo información de bienestar general y no es consejo médico. Si tienes una condición médica, consulta con tu doctor antes de usar cualquier suplemento.

hardfitnesscoach.com · WhatsApp +1 (508) 496-0999 · Instagram @hardfitnesscoach

HOW TO USE THIS GUIDE

Cómo usar esta guía

Supplements are the last 5%. They only add something when the other 95% is already in place: real food, enough total protein, sleep and consistent training. If those four fail, no powder, pill or capsule fixes it — fix the base first.

Los suplementos son el último 5%. *Solo aportan algo cuando el otro 95% ya está en su sitio: comida de verdad, proteína total suficiente, sueño y entrenamiento constante. Si esos cuatro fallan, ningún polvo, pastilla o cápsula lo arregla — primero se arregla la base.*

> **THE HOUSE RULE / LA REGLA DE LA CASA:** if a product promises fast, effortless or "miraculous" results, it is lying. Everything in this guide has real human evidence behind it, a concrete dose and a concrete moment to take it. What does not meet that bar is listed at the end — under what NOT to buy.
>
> ***LA REGLA DE LA CASA:*** *si un producto promete resultados rápidos, sin esfuerzo o "milagrosos", está mintiendo. Todo lo de esta guía tiene evidencia real en humanos, una dosis concreta y un momento concreto para tomarlo. Lo que no pasa ese filtro está al final — en la lista de lo que NO hay que comprar.*

The three levels in this guide

Los tres niveles de esta guía

- **Level 1 — Essentials.** Strong evidence, cheap, safe for almost everyone. This is where your money goes first.
  Nivel 1 — Esenciales. *Evidencia fuerte, económicos y seguros para casi todos. Aquí va tu dinero primero.*
- **Level 2 — When your case calls for it.** Useful in a specific situation: a lab result, a vegan diet, very long sessions, a hard deficit.
  Nivel 2 — Según tu caso. *Útiles en una situación concreta: un análisis, una dieta vegana, sesiones muy largas, un déficit duro.*
- **Level 3 — Don't buy.** Marketing, not results. Listed on later in this guide so you can spot them in the store and walk past.
  Nivel 3 — No compres. *Marketing, no resultados. Están en más adelante en esta guía para que los reconozcas en la tienda y pases de largo.*

Doses are for healthy adults. If any red flag in the "Safety first" section sounds like you, talk to your doctor before taking anything — that is not fine print, it is the rule.

Las dosis son para adultos sanos. Si alguna bandera roja de la sección «Seguridad primero» te suena familiar, habla con tu médico antes de tomar nada — no es letra pequeña, es la regla.

LEVEL 1 · THE ESSENTIALS

Nivel 1 · Los esenciales

CREATINE MONOHYDRATE / CREATINA MONOHIDRATO *Level 1 · Nivel 1*	
WHAT / QUÉ HACE	The most studied supplement in sports science. Fills your muscle energy stores so you can squeeze out extra reps and build strength and muscle over time. *El suplemento más estudiado de la ciencia del deporte. Llena los depósitos de energía del músculo para sacar repeticiones extra y ganar fuerza y músculo con el tiempo.*
DOSE / DOSIS	3–5 g per day (one small scoop / teaspoon). No loading phase needed. Plain monohydrate — the cheapest form is the one that works. *3–5 g al día (una cucharadita). No necesitas fase de carga. Monohidrato simple — la forma más barata es la que funciona.*
WHEN / CUÁNDO	Any time of day, every day — rest days too. With water or any meal. Consistency matters, the clock does not. *A cualquier hora, todos los días — también los de descanso. Con agua o cualquier comida. Lo que importa es la constancia, no el reloj.*
NOTE / NOTA	May add 1–2 kg of water INSIDE the muscle in the first weeks — that is the supplement working, not fat. Safe for healthy kidneys at this dose. *Puede sumar 1–2 kg de agua DENTRO del músculo las primeras semanas — es el suplemento funcionando, no grasa. Seguro para riñones sanos en esta dosis.*

PROTEIN POWDER / PROTEÍNA EN POLVO *Level 1 · Nivel 1*	
WHAT / QUÉ HACE	Not magic and not a shortcut — just food in powder form. It exists for one job: helping you reach your daily protein when real meals are not enough. *No es magia ni un atajo — es comida en polvo. Existe para una sola cosa: ayudarte a llegar a tu proteína diaria cuando las comidas reales no alcanzan.*
DOSE / DOSIS	Your total protein target is 1.4–2.0 g per kg of body weight per day (upper end when dieting). One scoop (~20–25 g protein) only as needed to hit that number. *Tu meta de proteína total es 1.4–2.0 g por kg de peso al día (extremo alto cuando estás en déficit). Una medida (~20–25 g de proteína) solo si la necesitas para llegar a ese número.*
WHEN / CUÁNDO	Whenever it is practical: post-workout, between meals, or to complete a low-protein meal. The daily total matters far more than the timing. *Cuando sea práctico: después de entrenar, entre comidas o para completar una comida baja en proteína. El total del día importa mucho más que la hora.*
NOTE / NOTA	If you already hit your protein with food, you do not need it. Chicken, eggs, Greek yogurt and fish do the same job. *Si ya llegas a tu proteína con comida, no lo necesitas. El pollo, los huevos, el yogur griego y el pescado hacen el mismo trabajo.*

LEVEL 1 · THE ESSENTIALS (II)

Nivel 1 · Los esenciales (II)

CAFFEINE / CAFEÍNA *Level 1 · Nivel 1*	
WHAT / QUÉ HACE	Proven performance boost: more alertness, more reps, less perceived effort. Coffee works — no need for an expensive pre-workout to get it. *Mejora probada del rendimiento: más alerta, más repeticiones, menos esfuerzo percibido. El café funciona — no necesitas un pre-entreno caro para esto.*
DOSE / DOSIS	3–6 mg per kg of body weight. For an 80 kg person that is ~240–480 mg — roughly 2–4 strong coffees. Start at the low end. *3–6 mg por kg de peso. Para una persona de 80 kg son ~240–480 mg — unas 2–4 tazas de café fuerte. Empieza por el extremo bajo.*
WHEN / CUÁNDO	30–60 minutes before training. **Never late in the day:** caffeine stays in your system 5–6+ hours — keep it at least 8–10 hours away from bedtime or it will quietly steal your sleep and your recovery. *30–60 minutos antes de entrenar. **Nunca tarde en el día:** la cafeína dura 5–6+ horas en tu sistema — déjala al menos 8–10 horas antes de dormir o te robará el sueño y la recuperación sin que lo notes.*
NOTE / NOTA	Count EVERYTHING: coffee + pre-workout + energy drinks add up. Skip or halve it if you have high blood pressure, anxiety or heart issues (see "Safety first"). *Suma TODO: café + pre-entreno + bebidas energéticas se acumulan. Evítala o redúcela si tienes presión alta, ansiedad o problemas del corazón (ver «Seguridad primero»).*

VITAMIN D / VITAMINA D *Level 2 · Nivel 2*	
WHAT / QUÉ HACE	Key for bones, immune system and muscle function. Deficiency is very common in people who work indoors or live through long winters — and it drags energy and recovery down. *Clave para huesos, sistema inmune y función muscular. La deficiencia es muy común en quien trabaja bajo techo o vive inviernos largos — y baja la energía y la recuperación.*
DOSE / DOSIS	Only when a blood test shows deficiency, or your sun exposure is minimal: typically 1,000–4,000 IU per day, set by your lab result — not by guesswork. *Solo cuando un análisis muestra deficiencia, o tu exposición al sol es mínima: típicamente 1,000–4,000 UI al día, según tu resultado de laboratorio — no a ojo.*
WHEN / CUÁNDO	With a meal that contains fat (it is fat-soluble), any time of day. *Con una comida que tenga grasa (es liposoluble), a cualquier hora del día.*
NOTE / NOTA	More is not better: mega-doses without a lab result can push blood calcium too high. Test first, then dose. *Más no es mejor: las megadosis sin análisis pueden subir demasiado el calcio en sangre. Primero el análisis, después la dosis.*

LEVEL 2 · WHEN YOUR CASE CALLS FOR IT

Nivel 2 · Según tu caso

OMEGA-3 (FISH OIL) / OMEGA-3 (ACEITE DE PESCADO) *Level 2 · Nivel 2*

WHAT / QUÉ HACE	EPA and DHA support heart, joints and inflammation balance. Worth it if you rarely eat fatty fish. *El EPA y el DHA apoyan corazón, articulaciones y el balance de inflamación. Vale la pena si casi no comes pescado graso.*
DOSE / DOSIS	1–2 g of combined EPA+DHA per day (the label's EPA+DHA content, not total oil). Or eat fatty fish twice a week. *1–2 g de EPA+DHA combinados al día (el contenido de EPA+DHA de la etiqueta, no el aceite total). O come pescado graso dos veces por semana.*
WHEN / CUÁNDO	With any meal, to avoid fishy burps. *Con cualquier comida, para evitar el sabor a pescado.*
NOTE / NOTA	On blood thinners or before surgery? Ask your doctor first (see "Safety first"). *¿Tomas anticoagulantes o tienes una cirugía cerca? Pregunta primero a tu médico (ver «Seguridad primero»).*

MAGNESIUM / MAGNESIO *Level 2 · Nivel 2*

WHAT / QUÉ HACE	Muscle relaxation, sleep quality and energy production. Many adults fall short — heavy sweaters most. *Relajación muscular, calidad del sueño y energía. Muchos adultos se quedan cortos — quien suda mucho, más.*
DOSE / DOSIS	200–400 mg in the evening, as glycinate or citrate (they absorb well). Oxide absorbs poorly and can loosen your stomach. *200–400 mg por la noche. Elige glicinato o citrato — se absorben bien. El óxido es barato pero se absorbe mal y puede aflojar el estómago.*
WHEN / CUÁNDO	30–60 minutes before bed, as part of your wind-down. *30–60 minutos antes de dormir, como parte de tu rutina de bajar revoluciones.*
NOTE / NOTA	Kidney problems? Doctor first — kidneys clear magnesium. *¿Problemas de riñón? Médico primero — el riñón elimina el magnesio.*

ELECTROLYTES / ELECTROLITOS *Level 2 · Nivel 2*

WHAT / QUÉ HACE	Sodium and potassium lost in sweat. When they drop, performance and focus pay — cramps included. *Sodio y potasio que se pierden con el sudor. Cuando bajan, lo pagan el rendimiento y la concentración — calambres incluidos.*
DOSE / DOSIS	For sessions over 60–90 minutes, training in heat, or very salty sweaters: an electrolyte drink or salts with water during and after. Short, cool-gym sessions only need water. *Para sesiones de más de 60–90 minutos, entrenar con calor o si sudas muy salado: bebida de electrolitos o sales con agua durante y después. En gym fresco y corto, basta agua.*

ELECTROLYTES / ELECTROLITOS *Level 2 · Nivel 2*	
WHEN / CUÁNDO	During long/hot training, right after — and daily in a hard deficit or prep. *Durante el entreno largo o con calor, justo después — y a diario en déficit duro o prep.*
NOTE / NOTA	High blood pressure? Moderate sodium — ask your doctor. *¿Presión alta? Modera el sodio — consulta a tu médico.*

ONLY WITH A REASON

Solo con un motivo

IRON / HIERRO *Level 2 · Nivel 2*	
WHAT / QUÉ HACE	Essential for blood and energy — but ONLY a treatment for proven deficiency (low ferritin on a blood test), common in women athletes and runners. *Esencial para la sangre y la energía — pero SOLO es tratamiento para una deficiencia comprobada (ferritina baja en un análisis), común en atletas mujeres y corredores.*
DOSE / DOSIS	Never guess it. Dose and duration are set by your doctor from your lab result, with a follow-up test. *Nunca a ojo. La dosis y la duración las define tu médico desde tu análisis, con control posterior.*
WHEN / CUÁNDO	Away from coffee, tea and calcium supplements — they block absorption. Vitamin C helps it absorb. *Lejos del café, el té y los suplementos de calcio — bloquean su absorción. La vitamina C ayuda a absorberlo.*
NOTE / NOTA	Iron without deficiency is harmful: excess iron accumulates and damages organs. No lab, no iron. *El hierro sin deficiencia hace daño: el exceso se acumula y daña órganos. Sin análisis, no hay hierro.*

VITAMIN B12 / VITAMINA B12 *Level 2 · Nivel 2*	
WHAT / QUÉ HACE	Needed for nerves and red blood cells. It comes almost only from animal foods — vegans and strict vegetarians cannot cover it with diet alone. *Necesaria para nervios y glóbulos rojos. Viene casi solo de alimentos animales — veganos y vegetarianos estrictos no la cubren solo con la dieta.*
DOSE / DOSIS	250–1,000 mcg per day (sublingual absorbs well), or 2,500 mcg once a week. *250–1,000 mcg al día (la sublingual se absorbe bien), o 2,500 mcg una vez por semana.*
WHEN / CUÁNDO	Any time of day, every day if you eat fully plant-based. *A cualquier hora, todos los días si comes 100% basado en plantas.*
NOTE / NOTA	If you eat meat, eggs or dairy regularly, you almost certainly do not need it. *Si comes carne, huevos o lácteos con regularidad, casi seguro no la necesitas.*

BODYBUILDING & CONTEST PREP

Culturismo y competencia

Prep changes nothing about the basics — it makes them matter more. In a deficit, the essentials stay and the strategy sharpens:

La preparación no cambia lo básico — hace que importe más. En déficit, los esenciales se quedan y la estrategia se afina:

- **Creatine STAYS in a deficit.** It does not "blur" your condition — its water sits inside the muscle, and it protects the strength that keeps muscle there.
  La creatina SE QUEDA en déficit. *No "borra" tu condición — su agua está dentro del músculo y protege la fuerza que lo mantiene ahí.*
- **Protein goes to the top of the range** (2.0 g/kg and up, set in your plan) — in prep, protein is muscle insurance.
  La proteína va al tope del rango *(2.0 g/kg o más, según tu plan) — en preparación, la proteína es el seguro del músculo.*
- **Caffeine becomes strategic:** save the higher doses for your hardest sessions and protect sleep ruthlessly — in prep, sleep keeps muscle.
  La cafeína se vuelve estratégica: *guarda las dosis altas para tus sesiones más duras y protege el sueño sin piedad — en prep, el sueño conserva el músculo.*
- **Electrolytes and hydration are daily tools** — cramps, flat muscles and bad pumps in prep are usually water and sodium, not "bad genetics".
  Electrolitos e hidratación son herramientas diarias *— los calambres, el músculo plano y el mal bombeo en prep suelen ser agua y sodio, no "mala genética".*
- **A basic multivitamin is a fair safety net** in a long deficit, when food variety shrinks — standard doses only.
  Un multivitamínico básico es una red de seguridad razonable *en un déficit largo, cuando la variedad de comida se reduce — solo dosis estándar.*

DON'T WASTE YOUR MONEY

No botes tu dinero

- **Fat burners.** At best, caffeine in an expensive label; at worst, stimulant cocktails that wreck sleep and spike blood pressure. Fat loss comes from the deficit.
  Quemadores de grasa. *En el mejor caso, un poco de cafeína con una etiqueta cara; en el peor, cócteles de estimulantes que destrozan tu sueño y disparan tu presión. La grasa se va con el déficit, punto.*
- **Testosterone boosters.** In healthy men they do not meaningfully raise testosterone. If you suspect low T, the answer is a blood test and a doctor, not a capsule.
  Potenciadores de testosterona. *En hombres sanos no suben la testosterona de forma significativa. Si sospechas testosterona baja, la respuesta es un análisis y un médico, no una cápsula.*
- **BCAAs.** If you already hit your daily protein, food already gives you all the BCAAs you can use. Flavored water with a markup.
  BCAA. *Si ya llegas a tu proteína diaria, ya estás recibiendo todos los BCAA que puedes usar — de la comida. Agua con sabor y sobreprecio.*

- **Detox teas and cleanses.** Your liver and kidneys already detox you, every day, for free. These products mostly detox your wallet.
  Tés detox y "limpiezas". *Tu hígado y tus riñones ya te desintoxican, todos los días, gratis. Estos productos desintoxican sobre todo tu bolsillo.*
- **Mass gainers.** Protein powder plus lots of sugar at a premium price. A meal and an oat-milk-peanut-butter shake do it better, cheaper.
  Ganadores de masa. *Proteína en polvo más mucho azúcar a precio premium. Una comida y un batido de avena, leche y maní lo hacen mejor y más barato.*

SAFETY FIRST

Seguridad primero

Red flags — talk to your doctor BEFORE using supplements if any of these apply to you:
Banderas rojas — habla con tu médico ANTES de usar suplementos si algo de esto aplica para ti:

- You take medication — especially for blood pressure, blood thinners, thyroid or diabetes.
  Tomas medicación — sobre todo para la presión arterial, anticoagulantes, tiroides o diabetes.
- You have high blood pressure or any heart condition (stimulants and caffeine are the issue).
  Tienes presión alta o cualquier condición del corazón (el problema son los estimulantes y la cafeína).
- You are pregnant, breastfeeding, or under 18.
  Estás embarazada, lactando, o eres menor de 18 años.
- You have kidney or liver disease (protein, creatine, magnesium and electrolytes all pass through them).
  Tienes enfermedad de riñón o hígado (proteína, creatina, magnesio y electrolitos pasan por ellos).
- You have surgery coming up (tell your surgeon everything you take, omega-3 included).
  Tienes una cirugía próxima (dile a tu cirujano todo lo que tomas, omega-3 incluido).

WHEN IN DOUBT, WE REFER OUT / ANTE LA DUDA, SE DERIVA AL MÉDICO:
supplements never replace medical care. Tell your coach what you take, tell your doctor what you take — and if a product's label hides its doses behind a "proprietary blend", leave it on the shelf.
ANTE LA DUDA, SE DERIVA AL MÉDICO: *los suplementos nunca reemplazan la atención médica. Dile a tu coach lo que tomas, dile a tu médico lo que tomas — y si la etiqueta de un producto esconde sus dosis detrás de una "mezcla propietaria", déjalo en el estante.*

THE WHOLE GUIDE ON ONE PAGE

Toda la guía en una página

Supplement Suplemento	For what Para qué	Dose Dosis	When Cuándo	Avoid / ask first Evitar / consultar
Creatine *Creatina*	Strength & muscle *Fuerza y músculo*	3–5 g/day *3–5 g/día*	Any time, daily *Cualquier hora, diario*	Kidney disease: doctor first *Enfermedad renal: médico primero*
Protein powder *Proteína en polvo*	Reach daily protein *Llegar a la proteína diaria*	As needed (~20–25 g/scoop) *Según necesites (~20–25 g/medida)*	Any time *Cualquier hora*	Not needed if food covers it *Innecesaria si la comida alcanza*
Caffeine *Cafeína*	Performance & focus *Rendimiento y enfoque*	3–6 mg/kg *3–6 mg/kg*	30–60 min pre-workout; none 8–10 h before bed *30–60 min antes; nada 8–10 h antes de dormir*	High BP, anxiety, heart issues *Presión alta, ansiedad, corazón*
Vitamin D *Vitamina D*	Bones, immune, muscle *Huesos, inmunidad, músculo*	1,000–4,000 IU/day *1,000–4,000 UI/día*	With a fatty meal *Con comida con grasa*	Only with deficiency / low sun *Solo con deficiencia / poco sol*
Omega-3 *Omega-3*	Heart & joints *Corazón y articulaciones*	1–2 g EPA+DHA/day *1–2 g EPA+DHA/día*	With a meal *Con una comida*	Blood thinners / surgery: ask *Anticoagulantes / cirugía: consultar*
Magnesium *Magnesio*	Sleep & relaxation *Sueño y relajación*	200–400 mg *200–400 mg*	Evening, before bed *Noche, antes de dormir*	Kidney problems: ask *Problemas de riñón: consultar*
Electrolytes *Electrolitos*	Long / hot sessions, prep *Sesiones largas / calor, prep*	Drink during & after *Bebida durante y después*	>60–90 min sessions, heat *Sesiones >60–90 min, calor*	High BP: moderate sodium *Presión alta: moderar el sodio*
Iron *Hierro*	Proven deficiency only *Solo deficiencia comprobada*	Per doctor & labs *Según médico y análisis*	Away from coffee/tea/calcium *Lejos de café/té/calcio*	NEVER without a blood test *NUNCA sin análisis de sangre*
Vitamin B12 *Vitamina B12*	Vegans & strict vegetarians *Veganos y vegetarianos estrictos*	250–1,000 mcg/day *250–1,000 mcg/día*	Any time, daily *Cualquier hora, diario*	Not needed if you eat animal foods *Innecesaria si comes alimentos animales*

Food first. Sleep second. Training always. Supplements last — only the ones on this page. Questions? Ask your coach before you spend a dollar.

Primero la comida. Segundo el sueño. Entrenar, siempre. Los suplementos al final — solo los de esta página. *¿Dudas? Pregúntale a tu coach por WhatsApp antes de gastar un dólar.*

This guide is general wellness information, not medical advice. Doses are for healthy adults; individual cases are reviewed by your coach and, when needed, your doctor.

Esta guía es información general de bienestar, no consejo médico. Dosis para adultos sanos; los casos individuales los revisa tu coach y, cuando hace falta, tu médico.