MICHAELE DEYANIRA CORONA PLASCENCIA

**Objetivo General**

Evaluar el nivel de masa muscular con uso de suplementos de creatina y proteína en sujetos adultos de 18-40 años de edad en la zona metropolitana de Guadalajara que realicen levantamiento de pesas con la finalidad de aumentar masa muscular durante el 2016.

**Objetivo especifico**

* Definir la suplementación y rutina de entrenamiento
* Identificar el nivel de masa muscular previo al uso del suplemento.
* Dar seguimiento al uso del suplemento en conjunto al entrenamiento.
* comparar el nivel de masa muscular antes y después del uso del suplemento.

**Hipótesis**

* El uso de suplementos de creatina y proteína combinado con entrenamiento con pesas son factores que influyen en el aumento de masa muscular.