

Fecha: 15-06-2025

LUIS EDUARDO FERNÁNDEZ

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>DHEA complejo con zinc y plantas adaptógenas, Supreme DHEA Complex, Swanson, tabletas, 45 tabletas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 tableta al día con el desayuno. El DHEA y sus cofactores vegetales tienen efecto estimulante, por lo que se recomienda en la mañana.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el equilibrio hormonal, libido y vitalidad.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Termogénico metabólico con cromo y canela, BioMetabolix, Biooptimizado, cápsulas, 60 cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día antes del desayuno. Tomarlo con el desayuno ayuda a potenciar su efecto regulador de glucosa y quema de grasa.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer el metabolismo y el control de glucosa.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Albahaca sagrada 1000 mg, Tibet Natura, cápsulas, 60 cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con el almuerzo. La albahaca sagrada actúa como adaptógeno suave que se tolera bien con una comida principal.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el equilibrio del sistema nervioso y reducir el estrés.</div></div>
CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha 500 mg, FLOW, cápsulas, 90 cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con la cena. La ashwagandha tiene efecto calmante y es ideal para reducir el cortisol al final del día.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la respuesta al estrés y promover la relajación.</div></div>

Fecha: 15-06-2025

LUIS EDUARDO FERNÁNDEZ

ANTES DE DORMIR	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glicinato de magnesio quelado, BioMag, Biooptimizado, cápsulas, 100 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas por la noche antes de dormir. El magnesio glicinato promueve el descanso y es mejor absorbido si se toma en la noche.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Mejorar la calidad del sueño y apoyar la función muscular y nerviosa.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>