

Fecha: 14-06-2025

Maria Guadalupe Hernandez Lopez

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>NAC 600 mg, Swanson, cápsulas, 100 cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día en ayunas o con el desayuno. Se recomienda por la mañana para proteger contra el estrés oxidativo diario.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función antioxidante y salud hepática.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Rhodiola 500 mg, NOW, cápsulas vegetales, 60 cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula en la mañana antes o durante el desayuno. Los adaptógenos como la Rhodiola mejoran su eficacia si se toman temprano.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la adaptación al estrés físico y mental.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Reishi 1000 mg, RSHI, Adaptoheal, cápsulas, 150 cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día junto con el almuerzo. El reishi se recomienda con comidas principales para mejorar su absorción y tolerancia.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el sistema inmunológico y vitalidad general.</div></div>
ANTES DE DORMIR	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>L-Triptófano 1000 mg, NOW, cápsulas vegetales, 120 cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día entre las comidas o antes de dormir. El triptófano favorece la producción de serotonina y melatonina, clave para el descanso nocturno.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Promover la relajación y el sueño reparador.</div></div>

Fecha: 14-06-2025

Maria Guadalupe Hernandez Lopez

ANTES DE DORMIR

SUPLEMENTO

Melatonina 10 mg,
Swanson, cápsulas,
60 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula 30 minutos antes de dormir.
La melatonina regula el ciclo circadiano y debe tomarse en la noche.

OBJETIVO

Apoyar el inicio y calidad del sueño.

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO