

Fecha: 18-06-2025

Maria Paula Diaz

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>L-Teanina 100 mg con Té Verde Descafeinado de NOW Foods   Relajación y Enfoque Mental   90 Cápsulas Vegetarianas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula, preferentemente con el estómago vacío. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la concentración y bienestar emocional.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Promover la relajación sin somnolencia, mejorar la concentración y apoyar la salud cognitiva.</div></div>
MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Aminoácido Taurina 1 g de Designs For Health   Energía, Resistencia y Apoyo Cardiovascular   120 Cápsulas Vegetales</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Consumirlo por la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la energía y rendimiento físico.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Potenciar la energía física, apoyar la salud cardiovascular y mejorar la función cognitiva.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ubiquinol Coenzima Q10 100 mg Kaneka™   Salud Celular y Cardiovascular   120 Cápsulas Blandas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Consumirlo a mediodía optimiza su absorción y potencia sus efectos en la energía y protección celular.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la producción de energía celular, proteger contra el estrés oxidativo y favorecer la salud cardiovascular.</div></div>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glicinato de Magnesio 400 mg de Nutravia   Energía y Relajación Muscular   180 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con la cena. Consumirlo en la noche optimiza su absorción y potencia sus efectos en la relajación y energía diaria.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la relajación muscular, mejorar la calidad del sueño y apoyar la producción de energía.</div></div>