

Fecha: 02-06-2025

Ruben ACOSTA MATINEZ

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Citrato de Potasio 99 mg, NOW Foods, 180 Cápsulas Veganas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día preferiblemente con las comidas. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la función muscular y el bienestar general.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el balance electrolítico, mejorar la función muscular y favorecer la salud cardiovascular.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Citrato de Magnesio 400 mg, NOW Foods, 90 y 120 cápsulas vegetarianas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con el desayuno. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la función nerviosa y el bienestar general.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función nerviosa, mejorar la producción de energía y fortalecer la salud ósea.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina B-12 5000 mcg, NOW Foods, 60 pastillas veganas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 pastilla al día con una comida. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la función neurológica y el bienestar general.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función del sistema nervioso, mejorar la producción de energía y favorecer la síntesis de ADN.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega-3 Molecularmente Destilado 1000 mg, NOW Foods, 100, 200 Cápsulas Blandas y 200 Cápsulas Blandas de Pescado</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día, preferiblemente con el almuerzo. Consumirlo con el almuerzo optimiza su absorción y potencia sus efectos en la salud cardiovascular y cognitiva.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud cardiovascular, mejorar la función cerebral y reducir la inflamación.</div></div>

Fecha: 02-06-2025

Erika Barboza

MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Complejo de Vitaminas B enzimáticamente activo, Life Extension, 60 cápsulas vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Consumirlo en la mañana o mediodía optimiza su absorción y potencia sus efectos en la producción de energía y el bienestar general.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la producción de energía, fortalecer el sistema nervioso y mejorar la salud metabólica.</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>

Fecha: 30-05-2025

Karina Orrantia Cantú

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitex VTX 500 mg, Adaptoheal, 150 cápsulas vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con abundante agua. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la regulación hormonal y el bienestar femenino.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el equilibrio hormonal femenino, aliviar síntomas premenstruales y favorecer la salud reproductiva.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Myo & D-Chiro Inositol 1.6g + Ácido Alfa Lipoico 100mg Sensitol™, Designs for Health, 120 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día acompañadas con los alimentos. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la sensibilidad a la insulina, mejorar la función metabólica y favorecer el equilibrio hormonal.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Saw Palmetto SWTO 500 mg, Adaptoheal, 150 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula con el almuerzo. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la salud prostática y urinaria.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función prostática, mejorar la salud urinaria y favorecer el bienestar masculino.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>

Fecha: 02-06-2025

Aidee Valdés

MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>DHEA 25 mg, Life Extension, 100 cápsulas vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula en la mañana. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en el equilibrio hormonal y el bienestar general.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el equilibrio hormonal, fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la vitalidad.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Pregnenolone 100 mg, Life Extension, 100 cápsulas vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula en la mañana. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la salud cerebral y el bienestar general.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud cerebral, mejorar la función cognitiva y reducir el estrés y la fatiga.</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>

Fecha: 27-05-2025

Rocio Montoya

ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Complejo de Vitaminas B enzimáticamente activo, Life Extension, 60 cápsulas vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 capsula con el almuerzo. Consumirlo en la mañana o mediodía mejora su biodisponibilidad y potencia sus efectos energéticos.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Proporcionar energía y vitalidad, mejorar el metabolismo celular y apoyar la función neurológica.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>NAD+ Suplemento NAD+ Regenerador Celular 100 mg, Life Extension, 30 cápsulas vegetarianas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 tableta al día, preferentemente con el almuerzo. Consumirlo en la mañana o mediodía optimiza su absorción y potencia su impacto en la energía celular y longevidad.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la regeneración celular, favorecer la longevidad y optimizar la producción energética mitocondrial</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D-3 & K-2, 1000 IU - 45 mcg, NOW Foods, 120 cápsulas veganas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día junto con los alimentos.Consumirlo en la mañana o mediodía mejora su biodisponibilidad y potencia sus efectos.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función ósea, cardiovascular y optimizar la absorción de calcio.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Coenzima Q10 200 mg, Swanson, 90 cápsulas vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día, preferentemente con una comida. Consumirlo en la mañana o mediodía optimiza su absorción y su impacto en la energía y protección celular.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud cardiovascular, optimizar la producción de energía celular y fortalecer la defensa antioxidante.</div></div>

Fecha: 02-06-2025

Rosa elvira Sainz marron

MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Probióticos 60 Mil Millones UFC 500mg - Polvo de Apoyo para la Menopausia 3 en 1, Mary Ruth’s, 15g</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cucharada rasa al día mezclada con agua, jugo o batido. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en el bienestar general.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el equilibrio hormonal, mejorar la salud ósea y favorecer el bienestar emocional.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Multivitamínico para Niños de Mary Ruth’s 60 gomitas Sabor Mezcla de Frutos Rojos y Cerezas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 gomitas al día, preferentemente con alimentos. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en el bienestar infantil.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el crecimiento y desarrollo infantil, fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la función digestiva.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina C-1000 con Bioflavonoides 100 mg, NOW Foods, 100 Cápsulas Veganas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con una comida. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la protección antioxidante y el bienestar general.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la protección antioxidante, fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la salud celular.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>

Fecha: 31-05-2025

Monse salinas

ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Complejo de Hierro con Vitamina C 50mg y Hierro Bisglicinato 27mg de NOW Foods Apoyo a la salud sanguínea y energética 120 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con una comida rica en vitamina C.</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la producción de glóbulos rojos y mejorar la absorción del hierro.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glicinato de Magnesio 500mg de Flow Supplements Apoyo Muscular y Neurológico 120 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con una comida. El magnesio glicinato tiene alta biodisponibilidad y se recomienda en la noche para mejorar la relajación muscular y el descanso.</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función muscular y el sistema nervioso, favoreciendo la relajación.</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>

Fecha: 27-05-2025

Azucena Meja

MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3 125 mcg (5000 UI), Life Extension, 60 cápsulas blandas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula con el desayuno. Consumirlo en la mañana o mediodía mejora su biodisponibilidad y efectos prolongados.</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Fortalecer el sistema óseo, apoyar la función inmunológica y optimizar la absorción de calcio.</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>

Fecha: 29-05-2025

Diana Salinas

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Resveratrol, B Life, Semilla de uva roja con Açaí, Vitamina C y Pimienta negra, 180 cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día, preferentemente en ayunas o antes del desayuno. El resveratrol tiene mejor absorción en ayunas y contribuye a reducir el estrés oxidativo matutino.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo antioxidante y cardiovascular.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Women’s Mult Matur3, B Life, Multivitamínico con colágeno, maca, probióticos y minerales, 180 cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas con el desayuno. Las vitaminas liposolubles y probióticos se absorben mejor junto con alimentos en la mañana.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Bienestar integral de la mujer madura.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Saw Palmetto, Swanson, Extracto de palma enana americana, 540 mg, 100 cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula con alimentos al mediodía. Tomarlo con alimentos mejora la tolerancia digestiva y la absorción del extracto lipofílico.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo a la función prostática.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div></div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div></div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div></div></div>

Fecha: 28-05-2025

Maite Rubin

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Inositol, Sensitol, Designs for Health, 1600 mg, Cápsulas vegetarianas, 120</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas por la mañana con el estómago vacío. Se sugiere en ayunas para mejorar su absorción y favorecer la acción metabólica durante el día.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoya el equilibrio metabólico y hormonal</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>L-Teanina con Inositol, NOW, 200 mg, Cápsulas veganas, 120</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula después del desayuno. Ideal por la mañana para promover enfoque mental sin sedación.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoya la relajación y la función vascular.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Homocysteine Supreme, Designs for Health, Con B12, TMG y Quatrefolic, Cápsulas vegetarianas, 60</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al almuerzo con alimentos. Tomado con alimentos mejora la absorción de las vitaminas del grupo B.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorece el metabolismo de la homocisteína.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>

Fecha: 30-05-2025

Veronica Del Angel Lugo

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>MYO-INOSITOL FLOW con Ácido Fólico y Vitamina D3 90 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas por la mañana con alimentos. El inositol y el ácido fólico tienen mejor absorción con alimentos.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el equilibrio hormonal y metabólico.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina B12 500 mcg, Swanson, 250 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día por la mañana con alimentos. La vitamina B12 promueve energía sostenida durante el día, por eso se recomienda al iniciar la jornada.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el metabolismo energético y la producción de glóbulos rojos.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>DHEA 50 mg, Swanson, 120 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día junto con la primera comida del día. Tomar DHEA en la mañana acompaña el ritmo natural de producción hormonal.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el equilibrio hormonal y el bienestar general.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Resveratrol 100 mg, Swanson, 30 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día junto con la comida principal. La absorción de resveratrol mejora cuando se toma con una comida que contenga grasas saludables.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud cardiovascular y la función antioxidante.</div></div>

Fecha: 31-05-2025

Karla Figueroa

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitaminas D y K con Complejo de Yodo Marino de Life Extension Fortalecimiento Óseo e Inmune 60 cápsulas vegetarianas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con una comida rica en grasas saludables.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud ósea, el sistema inmunológico y el equilibrio de yodo.</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>