

Fecha: 17-02-2026

JOSE GONZALEZ

AYUNAS

SUPLEMENTO

Probióticos  
Akkermansia |  
NutriADN | 1 Billón  
UFC | 30 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. En ayunas, 20-30 minutos antes del desayuno.

OBJETIVO

Integridad de la Barrera Intestinal y Control Glucémico.

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Vitamina D3 + K2  
(Desol-K) | Matter |  
Gotas | 20 ml

RECOMENDACION

1 a 5 gotas diarias. Por la mañana con el desayuno.

OBJETIVO

Homeostasis del Calcio.

DESAYUNO

SUPLEMENTO

ResveratrolRich |  
Natural Factors | 250  
mg Trans-  
Resveratrol

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Por la mañana, preferiblemente con una fuente de grasa saludable

OBJETIVO

Mimetizador de Restricción Calórica.

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Iron Support |  
NutriADN | Hierro  
Lipofer® | 30 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Lejos de lácteos, café o té.

OBJETIVO

Optimización del Transporte de Oxígeno.

Fecha: 17-02-2026

JOSE GONZALEZ

|                |  |   |
|----------------|--|---|
| COMIDA         | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega 3 Alta Dosis   NutriADN   1660 mg EPA/DHA   60 Cápsulas</div></div> | <div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas diarias. Tomar junto con una comida principal</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Modulación Antiinflamatoria y Salud de Membrana.</div></div>  |
|                |  |   |
| MAÑANA - TARDE | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Testosterone Support   Toniiq   Ultra High Purity</div></div>             | <div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día. Una cápsula por la mañana y otra antes de entrenar o por la tarde.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Vigor y Rendimiento Físico.</div></div>  |
|                |  |   |
| NOCHE          | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glicinato de Magnesio   Humble   400 mg   60 Cápsulas</div></div>         | <div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día. Tomar por la noche, entre 30 y 45 minutos antes de dormir</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apto para personas que sufren de insomnio, ansiedad, estrés elevado, calambres musculares nocturnos o quienes tienen estómagos sensibles y no toleran otras formas de magnesio (como el citrato u óxido).</div></div> |
|                |  |   |
|                | <div><div>SUPLEMENTO</div></div>   | <div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>  |