

Fecha: 08-10-2025

Diego Fajer

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Rhodiola Rosea 400 mg Swanson 100 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día junto con alimentos ricos en grasas saludables</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Aumentar la energía y la resistencia física, mejorar el rendimiento cognitivo y modular el estrés mediante extracto de raíz de Rhodiola Rosea.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>NAC 600 mg + Selenio + Molibdeno NOW Foods 100 Tabletas Veganas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 tableta al día junto con alimentos ricos en proteínas o grasas saludables</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Neutralizar radicales libres, apoyar la producción de glutatión y fortalecer el sistema inmunológico mediante NAC, selenio y molibdeno.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3 10.000 UI NOW Foods 30 y 120 Cápsulas Blandas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día junto con alimentos grasos saludables</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el sistema inmunológico, fortalecer huesos y dientes, y regular el metabolismo del calcio mediante vitamina D3 en dosis terapéutica.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ubiquinol 100 mg NOW Foods 60 Cápsulas Blandas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día junto con alimentos grasos</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la producción de energía celular, proteger el sistema cardiovascular y neutralizar radicales libres mediante ubiquinol, la forma activa de CoQ10.</div></div>

Fecha: 07-10-2025

Diego Fajer

ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Súper Omega-3 Life Extension 240 Cápsulas Blandas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día junto con alimentos grasos</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Promover la función cerebral y cardiovascular, modular la inflamación y apoyar la salud celular mediante omega-3 de alta potencia.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glicinato de Magnesio 500 mg Flow Supplements 90 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día junto con alimentos grasos o tibios</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función muscular y nerviosa, prevenir espasmos y calambres, y promover la relajación mediante magnesio en forma quelada de alta tolerancia digestiva.</div></div>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha 450 mg Swanson 100 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día junto con bebida tibia o alimentos grasos</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la calidad del sueño y promover el equilibrio emocional mediante extracto de ashwagandha de dosis moderada.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>