

Fecha: 26-01-2026

Adalis Gómez

MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>NAD+ Complex Beyond Vitamins Precursor NR + Resveratrol & Antioxidantes 30 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día. Por la mañana, en ayunas o con un desayuno ligero.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>proporciona la materia prima para la energía celular, el Resveratrol y la Quercetina actúan como "encendedores" de las sirtuinas</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina C-1000 NOW Foods Con Rosa Mosqueta y Bioflavonoides 100 Tabletas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 tableta al día. Con el desayuno</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Proporcionar una defensa antioxidante de alto espectro</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Myo & D-Chiro Inositol + NAC NutriADN Soporte Metabólico y Hormonal 600 g (60 Porciones)</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 scoop (10 g) al día, disuelto en 250 ml de agua. Por la mañana, junto con el desayuno</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Restaurar el equilibrio hormonal y mejorar la señalización de la insulina.</div></div>
DESAYUNO/ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Betaina TMG NOW Foods Trimethylglycine – Metabolismo de la Homocisteína 100 Tabletas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 tableta, dos veces al día. Junto con las comidas.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Facilitar la metilación, un proceso químico vital que ocurre miles de millones de veces en nuestras células.</div></div>

Fecha: 26-01-2026

Adalis Gómez

DESAYUNO/ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>CLA (Ácido Linoleico Conjugado) 5H8 Nutrition Control Metabólico - Composición Corporal - Antioxidante 90 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día. 0 a 60 minutos antes de las comidas (desayuno y almuerzo)</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Modificar la composición corporal. El CLA actúa a nivel celular inhibiendo la actividad de la enzima lipoproteína lipasa (LPL), la cual transporta las grasas desde el torrente sanguíneo hacia las células adiposas.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina E-1000 NOW Foods Antioxidante Natural de Alta Potencia 50 Cápsulas Blandas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día. Junto con la comida más grasa del día.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Neutralizar los radicales libres y proteger las células del daño oxidativo.</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>