

Fecha: 02-02-2026

BLANCA ANGEL

MAÑANA

SUPLEMENTO

Té Verde 500 mg |  
Tiba Salud | Energía y  
Metabolismo | 60  
Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

2 cápsulas al día. Por la mañana o antes de las 2:00 PM,

OBJETIVO

Aprovechar el poder del EGCG (galato de epigallocatequina), el antioxidante más potente del té verde.

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Curcupi | Tibet  
Natura | Cúrcuma  
Orgánica +  
Curcumina +  
Pimienta Negra | 90  
Cápsulas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día. Tomar con la comida más abundante del día.

OBJETIVO

Maximizar la biodisponibilidad de los curcuminoides.

NOCHE

SUPLEMENTO

Laila | Tiba Salud |  
Glicina + Teanina +  
Magnesio + Toronjil |  
30 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Tomar por la noche, unos 30 a 45 minutos antes de dormir.

OBJETIVO

Inducir un estado de relajación alfa y reducir la excitabilidad neuronal.

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO

• La información aquí expuesta tiene un carácter meramente informativo y no debe interpretarse como una prescripción médica, ni está destinada a diagnosticar, tratar, curar, prevenir ninguna enfermedad o sustituir medicación alguna. Es responsabilidad del consumidor consultar con un médico o profesional de la salud antes de iniciar el consumo de cualquier suplemento.