

Fecha: 05-11-2025

Vanessa Flores Chávez

MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Zinc Caps 50 mg Life Extension 90 Cápsulas Vegetarianas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día, preferentemente con alimentos</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función cardiovascular, mejorar la memoria y proteger la visión mediante omega-3 de alta pureza y concentración.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega 3 Fish Oil 5H8 Nutrition 90 Cápsulas Blandas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día, preferentemente con alimentos grasos</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Combatir infecciones, modular la inflamación y apoyar la salud respiratoria y digestiva mediante aceite de orégano orgánico en base de oliva virgen extra.</div></div>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Magnesio Complex 5H8 Nutrition 120 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día, preferentemente por la noche</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la relajación muscular, la salud ósea y el descanso profundo mediante una mezcla sinérgica de magnesios con absorción gradual y biodisponibilidad complementaria.</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, preferentemente por la noche o en momentos de alta carga emocional</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Reducir el estrés y la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y reforzar el sistema inmunológico mediante un adaptógeno vegetal con respaldo ayurvédico.</div></div>