

Fecha: 25-09-2025

Carla Goldstein

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Hierro Bisglicinato + Vitamina C   NOW Foods</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>en ayunas o con jugo rico en vitamina C</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función inmunológica, mejorar la absorción de calcio y proteger el sistema cardiovascular mediante vitamina D3 y K2 en formato líquido biodisponible.</div></div>
MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3 50,000 UI   NOW Foods   50 Cápsulas Blandas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula semanal, preferentemente en la mañana con alimentos grasos</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Fortalecer el sistema inmunológico, mejorar absorción de calcio y modular inflamación</div></div>
MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Biotina 10,000 mcg + Colágeno + Ácido Hialurónico   Briah   60 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día junto con alimentos ricos en proteína o batido funcional</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Estimular la síntesis de queratina, mejorar elasticidad dérmica y fortalecer uñas</div></div>
MEDIODIA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina K2 100 mcg   NOW Foods   MK-4   100 Cápsulas Vegetales</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día junto con alimentos grasos</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Dirigir el calcio hacia los huesos, evitar calcificación arterial</div></div>

Fecha: 25-09-2025

Carla Goldstein

MEDIODIA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega Oil   5H8 Nutrition   1280 mg   90 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día junto con alimentos grasos saludables</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud cerebral, cardiovascular y el metabolismo lipídico</div></div>
PRE ENTRENO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Taurina 1000 mg   Life Extension   90 Cápsulas Vegetarianas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día junto con agua o bebida vegetal neutra</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función cardiovascular, la hidratación celular y la energía mitocondrial</div></div>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Litio 1000 mcg   Life Extension   100 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día con alimentos ligeros. Ideal para: Protocolos cognitivos, emocionales, longevidad cerebral</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la neuroplasticidad, la resiliencia emocional y la protección neuronal</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div></div>