

Fecha: 18-07-2025

Dayana Peña

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Tongkat Ali 800mg por porción Swanson   Suplemento para Energía y Salud Hormonal</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Ideal por la mañana para aprovechar su acción energizante y adaptógena.</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la energía, el ánimo y la salud masculina.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Candida Support de Now Ácido Caprílico 500mg + Pau D’Arco 300mg + Aceite de orégano 200mg</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día. Al tomarlo por la mañana mantiene el efecto antimicrobiano activo durante todo el día.</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el equilibrio de la flora intestinal</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Hongo Melena de León 500 mg de Swanson   Promueve la función cognitiva, la concentración y la memoria</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Consumido al mediodía, contribuye al enfoque y claridad mental durante el día.</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Mejorar la absorción de calcio, fortalecer huesos y dientes, y apoyar la salud cardiovascular</div></div>
CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Extracto de Ashwagandha Optimizada 125 mg, Life Extension, 60 cápsulas vegetarianas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula con la cena. Consumirlo por la noche optimiza la relajación y mejora la calidad del descanso.</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la reducción del estrés y la ansiedad, contribuyendo al descanso y equilibrio emocional.</div></div>