

Fecha: 02-09-2025

Victor Arturo Araiza Benitez

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha Optimizada de Briah 500 mg por porción</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día, con un vaso de agua. La ashwagandha es un adaptógeno que mejora la resistencia al estrés, apoya la energía diaria y contribuye al bienestar general.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Reducción del estrés, equilibrio hormonal y apoyo al rendimiento mental.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Citrato de Magnesio 1000 mg por porción de Briah</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día, preferentemente con alimentos. El citrato de magnesio favorece la absorción de minerales, ayuda en la digestión y mantiene la función muscular y nerviosa.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Soporte energético, digestivo y del equilibrio electrolítico.</div></div>
ANTES DE DORMIR	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glicinato de Magnesio 500mg de Flow Supplements</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día, preferentemente por la noche. El glicinato de magnesio es una forma de alta biodisponibilidad que favorece la relajación y la recuperación durante el descanso.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Relajación muscular, apoyo al sistema nervioso y mejor calidad de sueño.</div></div>
ANTES DE DORMIR	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Melatonina 5 mg NATSA Favorece la conciliación del sueño de forma natural</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 tableta 30 minutos antes de dormir. La melatonina ayuda a reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño y mejora la calidad del descanso nocturno.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la conciliación del sueño y regular el ritmo circadiano.</div></div>