

Fecha: 04-08-2025

Rodolfo Perez Ramirez

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Probiotic-10 NOW Foods Apoyo Digestivo e Inmunológico 50 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día en ayunas. Mejor digestión y absorción de nutrientes, especialmente en dietas restrictivas o con disbiosis</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Promover el equilibrio de la microbiota intestinal, mejorar la digestión y fortalecer el sistema inmunológico desde el intestino.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ácido Alfa Lipoico 300 mg Swanson Apoyo Metabólico y Desintoxicación 120 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula diaria en ayunas. El ácido alfa lipoico (ALA) es un antioxidante versátil que actúa tanto en medios acuosos como lipídicos, lo que lo convierte en un protector celular integral</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función metabólica, regular los niveles de azúcar en sangre y promover la desintoxicación celular mediante un antioxidante universal.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Litio 1000 mcg Life Extension Apoyo Cognitivo y Neurológico 100 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día, Preferentemente con alimentos, en la mañana, ideal para promover la salud cerebral a largo plazo, incluyendo protección contra el envejecimiento neuronal</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función cognitiva, el estado de ánimo y la protección neuronal mediante litio en forma biodisponible (orotato), en dosis segura y complementaria.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Multivitamínico One Per Day Life Extension Apoyo Inmunológico y Cardiovascular 60 Tabletas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 tableta al día con alimentos, preferentemente en desayuno. One Per Day de Life Extension es una fórmula avanzada que supera los requerimientos diarios de nutrientes esenciales.</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar las funciones inmunológicas, cardiovasculares y metabólicas mediante una fórmula multivitamínica de alta potencia y biodisponibilidad.</div></div>

Fecha: 04-08-2025

Rodolfo Perez Ramirez

ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ultra Omega 3-6-9 KAL Borraja, Pescado y Linaza + Vitamina E 50 Cápsulas Blandas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con el almuerzo. ideal para Promover un perfil inflamatorio saludable</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el sistema cardiovascular, regular colesterol y triglicéridos, y promover la función arterial mediante una sinergia de ácidos grasos esenciales y antioxidantes.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Semilla de Uva Espectro Completo 380 mg Swanson Protección Celular y Antioxidante 100 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día en el almuerzo. Esta fórmula de espectro completo de Swanson aporta 380 mg por cápsula, utilizando semilla entera para conservar su perfil fitoquímico completo</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Proteger las células del daño oxidativo, apoyar la circulación y promover la elasticidad de la piel mediante polifenoles naturales.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Aceite de Orégano 181 mg Now Foods Equilibrio de la Flora Intestinal 90 Cápsulas Blandas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula, 1 a 3 veces al día preferentemente en comidas principales. El aceite de orégano es reconocido por sus propiedades antimicrobianas, antifúngicas y antioxidantes.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Contribuir al equilibrio de la flora intestinal y apoyar la salud digestiva mediante un extracto estandarizado de orégano con alto contenido de carvacrol.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>