

Fecha: 22-07-2025

Carlos Dominguez

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ultra Omega-3 con Vitamina D-3 600 mg EPA - 300 mg DHA</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día, preferentemente con alimentos y abundante agua. Ideal para protocolos de detox funcional, longevidad hepática, inmunidad adaptativa o soporte respiratorio.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud hepática, inmunológica y respiratoria mediante la producción de glutatión</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Gluconato de Zinc 50 mg de NOW Foods   Soporte Inmunológico, Funciones Enzimáticas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 tableta al día después de comer. El zinc puede causar náuseas en ayunas, por eso se toma con comida</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Fortalecimiento del sistema inmune y funciones enzimáticas</div></div>
ANTES DE DORMIR	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>NAC (N-Acetil Cisteína) 600 mg con Selenio y Molibdeno de NOW Foods - Protección contra Radicales Libres y Sistema Inmunológico</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día preferentemente por la noche. El NAC apoya la producción de glutatión y la reparación celular durante el descanso.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Protección celular y defensa antioxidante.</div></div>
ANTES DE DORMIR	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glicinato de Magnesio 350mg de Solaray   Apoyo Muscular y Relajación</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 4 cápsulas al día divididas o todas antes de dormir. El glicinato de magnesio tiene efecto relajante ideal para la noche.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Relajación muscular y mejor descanso</div></div>