

Fecha: 09-09-2025

Nienke Benet

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina C 1000 mg + Zinc 15 mg NOW Foods 90 y 180 Cápsulas Vegetales</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día durante el desayuno. Ideal en protocolos de inmunidad estacional, prevención de infecciones virales, longevidad celular y recuperación post-COVID</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Fortalecer la respuesta inmunológica, proteger las células del daño oxidativo y apoyar la regeneración tisular mediante una fórmula de alta potencia y biodisponibilidad.</div></div>
MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Biotina 5,000 mcg NOW Foods 60 Cápsulas Vegetales</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día por la Mañana, con alimentos ricos en grasas saludables (aguacate, nueces, aceite de coco).</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Promover la síntesis de queratina, mejorar la salud estructural de piel y uñas, y apoyar la producción de energía celular mediante una dosis funcional de biotina pura.</div></div>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glicinato de Magnesio 200 mg NOW Foods 180 Tabletas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>2 tabletas a la noche, 30–60 minutos antes de dormir, con agua o infusión relajante. Ideal en protocolos de longevidad emocional, sueño profundo, salud muscular y recuperación post-estrés</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el sistema nervioso, mejorar la calidad del sueño y favorecer la relajación muscular mediante una forma avanzada de magnesio con alta biodisponibilidad y tolerancia digestiva.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div></div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div></div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div></div></div>