

Fecha: 15-09-2025

Agustin Alcasena Villegas

MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha Optimizada Briah 500 mg 60 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día junto con alimentos ricos en grasa saludable (aguacate, nueces, aceite de oliva)</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Reducir el cortisol, mejorar la respuesta al estrés y apoyar el equilibrio hormonal mediante raíz pura de Withania somnifera en dosis funcional.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3 + K2 + Extracto de Baya Flow Supplement 500 mg 90 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula junto con alimentos ricos en grasa saludable</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la absorción de calcio y evitar su acumulación arterial mediante una fórmula funcional con extracto antioxidante de saúco.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Candida Support NOW Foods 90 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día, con alimentos junto con alimentos ricos en fibra o grasa saludable</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el equilibrio de la flora intestinal, reducir el crecimiento excesivo de Candida albicans y promover la regeneración de mucosas digestivas.</div></div>
MAÑANA Y TARDE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Maca Negra NATSA 500 mg 100 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día (1 g total). Mañana y tarde, junto con alimentos ricos en carbohidratos complejos o grasas saludables</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Aumentar la energía diaria, mejorar la resistencia física y mental, y apoyar el equilibrio hormonal mediante maca negra pura en dosis funcional.</div></div>

Fecha: 15-09-2025

Agustin Alcasena Villegas

NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Citrato de Magnesio Briah 1000 mg por porción 60 Cápsulas Blandas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día junto con alimentos ricos en grasa saludable (aguacate, nueces, aceite de oliva)</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la producción de energía celular, mejorar la calidad del sueño y favorecer la relajación muscular mediante citrato de magnesio biodisponible.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Magnesio COMPLEX 5H8 Nutrition Citrato + Glicinato + Gluconato + Óxido 680 mg 120 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día junto con alimentos ricos en grasa saludable (aguacate, nueces, aceite de oliva)</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función muscular y nerviosa, mejorar la calidad del sueño y fortalecer huesos mediante una mezcla sinérgica de magnesios biodisponibles.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>