

Fecha: 11-02-2026

Fernando Ceballos Ávila

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Vitamina D3 | Briah |
5,000 UI (125 mcg) |
60 Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Tomar con una comida

OBJETIVO

Apto para adultos que presentan deficiencias confirmadas, personas con poca exposición solar, adultos mayores que buscan prevenir la fragilidad ósea

COMIDA

SUPLEMENTO

Omega-3 Aceite
Puro de Salmón | B-
Life | 180 Cápsulas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día. junto con la comida

OBJETIVO

Apto para personas que buscan mejorar su perfil de lípidos (colesterol y triglicéridos), estudiantes o profesionales que requieren soporte cognitivo, y personas con inflamación articular leve.

MAÑANA - NOCHE

SUPLEMENTO

Ashwagandha
Optimizada | Life
Extension | 125 mg |
60 Cápsula

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Puede tomarse por la mañana para gestionar el estrés y mantener la calma durante el día, o por la noche si el objetivo principal es facilitar un descanso reparador

OBJETIVO

Apto para personas que experimentan fatiga mental, irritabilidad, ansiedad leve o dificultades para dormir debido a una mente "acelerada" por el estrés cotidiano.

NOCHE

SUPLEMENTO

Citrato de Magnesio |
B-Life | 240 Cápsulas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día. Tomar por la noche, aproximadamente 1 hora antes de dormir

OBJETIVO

Apto para personas que buscan mejorar su salud ósea, quienes sufren de estreñimiento ocasional, deportistas con alta demanda mineral o personas que experimentan tensión muscular y estrés.