

Fecha: 08-10-2025

LORENA SANCHEZ ESCAMILLA

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ultra Selenio 200 mcg Swanson 60 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día junto con alimentos ricos en grasas saludables</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Fortalecer el sistema inmunológico, regular la función tiroidea y proteger las células frente al daño oxidativo mediante selenio en forma biodisponible.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>NAC + Quercetina + Zinc NOW Foods 90 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día junto con alimentos ricos en proteína o grasa</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Fortalecer el sistema inmunológico, modular la inflamación y apoyar la salud respiratoria mediante NAC, quercetina y zinc en dosis funcionales.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Inositol 500 mg NOW Foods 100 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día junto con bebida tibia o alimentos ligeros</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función celular, modular el estado de ánimo y mejorar la sensibilidad a la insulina mediante inositol en dosis funcional.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega-3 Molecularmente Destilado 1000 mg NOW Foods 100 Cápsulas Blandas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día junto con alimentos grasos</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Promover la salud del corazón, modular la inflamación y apoyar la función cognitiva mediante omega-3 purificado por destilación molecular.</div></div>

Fecha: 08-10-2025

LORENA SANCHEZ ESCAMILLA

NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glicinato de Magnesio 200 mg NOW Foods 180 Tabletas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 tableta al día junto con bebida tibia o alimentos grasos</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función neuromuscular, prevenir espasmos y calambres, y promover la relajación mediante magnesio en forma glicinato de alta tolerancia digestiva.</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>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>