

Fecha: 1-09-2025

Erick Ortega Prudencio

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Ultra Selenio 200
mcg | Swanson | 60
Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Ideal en protocolos de longevidad celular, inmunidad estacional, salud hormonal y protección mitocondrial

OBJETIVO

Neutralizar radicales libres, apoyar la producción de hormonas tiroideas y fortalecer las defensas naturales mediante una forma orgánica de selenio con alta biodisponibilidad.

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Fortify Women’s
Probiotic + Prebiotics
| Nature’s Way | 30
Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día con alimentos. Ideal en protocolos de salud femenina, inmunidad estacional, recuperación post-antibióticos y longevidad intestinal

OBJETIVO

Promover una microbiota intestinal y vaginal saludable, mejorar la digestión y reforzar las defensas naturales mediante una fórmula con cultivos vivos clínicamente estudiados

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Zinc Gluconato 50
mg | NOW Foods |
100 y 250 Tabletas

RECOMENDACION

1 tableta al día Durante el desayuno. Útil en protocolos de inmunidad estacional, longevidad celular, salud de piel y uñas, y recuperación post-infección

OBJETIVO

Fortalecer el sistema inmunológico, apoyar la regeneración celular y facilitar funciones enzimáticas clave mediante una forma bien tolerada de zinc elemental.

DESAYUNO

SUPLEMENTO

BioActive Complete B-
Complex | Life
Extension | 60
Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

2 cápsulas al día Después de alimentos, Ideal en protocolos de fatiga crónica, estrés laboral, longevidad celular, salud hormonal y rendimiento cognitivo

OBJETIVO

Apoyar la producción de energía celular, la función neurológica y la síntesis de ADN mediante una fórmula con todas las vitaminas del complejo B en sus formas bioactivas y altamente biodisponibles.

Fecha: 01-09-2025

Erick Ortega Prudencio

ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3 125 mcg (5000 UI) Life Extension 60 Cápsulas Blandas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimentos grasos. Ideal en protocolos de osteoporosis, inmunidad estacional, salud cardiovascular y bienestar hormonal</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Fortalecer el sistema óseo, apoyar la función inmunológica y mejorar la absorción de calcio mediante una dosis clínica de vitamina D3 en forma de colecalciferol.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>DHA 250 mg + EPA 125 mg NOW Foods 120 Cápsulas Blandas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día Con alimentos grasos. Ideal en protocolos de neuroprotección, longevidad mitocondrial, salud ocular y recuperación post-COVID</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función cerebral y cardiovascular, reducir la inflamación sistémica y promover la longevidad celular.</div></div>
DESAYUNO Y CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Citrato de Magnesio 400 mg NOW Foods 90 y 120 Cápsulas Vegetarianas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>T3 cápsulas al día (divididas en 2 con desayuno y 1 con cena). ideal en protocolos de estrés, fatiga muscular o sueño no reparador</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función neuromuscular, mejorar la producción de energía celular y facilitar más de 300 reacciones enzimáticas mediante una forma altamente absorbible de magnesio.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>