

Fecha: 15-09-2025

Ondina Guadalupe Plaza Oliva

|                   |  |
|-------------------|--|
| MAÑANA            | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Inositol en Polvo  <br/>Now Foods   730 mg  <br/>227 g</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>¼ cucharadita rasa al día (≈730 mg). Ideal en protocolos de longevidad hormonal, salud ovárica, ansiedad funcional y metabolismo celular</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función de las membranas celulares, mejorar la señalización de neurotransmisores y favorecer el equilibrio hormonal mediante myo-inositol puro en polvo, sin aditivos.</div></div>   |
| DESAYUNO/ALMUERZO | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Prenatal Advantage  <br/>Life Extension  <br/>Multivitamínico con Colina, Ácido Fólico, DHA + Vitaminas y Minerales   120 Cápsulas Blandas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>T4 cápsulas al día, distribuidas con las comidas principales. Desayuno y comida, junto con alimentos ricos en grasa saludable</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el desarrollo cerebral, óseo e inmunológico del bebé, mientras fortalece la salud energética, hormonal y estructural de la madre mediante una fórmula clínicamente validada.</div></div> |
| DESAYUNO/ALMUERZO | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Multizyme   Matter  <br/>Enzimas Digestivas + TCM + Cúrcuma   750 mg   100 Cápsulas Vegetales</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula antes o durante comidas principales. Desayuno y comida, junto con alimentos ricos en fibra o grasa saludable</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la descomposición de proteínas, grasas, carbohidratos y lactosa, reducir la inflamación intestinal y mejorar la absorción de nutrientes mediante una mezcla sinérgica de enzimas digestivas, cúrcuma y TCM.</div></div>                   |
| NOCHE             | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha Extracto 450 mg  <br/>NOW Foods   90 Cápsulas Vegetales</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula a la noche. Ideal en protocolos de longevidad emocional, salud hormonal, estrés funcional y recuperación neuroendocrina</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Reducir el cortisol, mejorar la respuesta al estrés y apoyar el equilibrio hormonal mediante un extracto estandarizado de raíz y hoja de ashwagandha.</div></div>  |