

Fecha: 23-02-2026

Erendira Rodriguez

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>GlyNAC Biooptimizado 970 mg 90 Cápsulas Vegetales</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día. Tomar por la mañana con el estómago vacío (20-30 minutos antes del desayuno)</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Aumento de los Niveles de Glutathión Intracelular.</div></div>
MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Rhodiola Rosea Commons 100g Polvo Adaptógeno</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1/2 cucharadita (aprox. 1g a 2g) al día. Al ser polvo puro, puedes mezclarlo en café, smoothies, jugos o simplemente agua. Por la mañana</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Energía y Resiliencia Mental.</div></div>
COMIDA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega Glutathione+ Reset 90 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>3 cápsulas al día, Tomar con la comida más abundante.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Protección Celular 360°.</div></div>
POST ENTRENO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>AMZ Pure Creatine Creatina Monohidratada Micronizada 100 o 200 porciones</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 scoop (5g) al día. después de entrenar junto con un carbohidrato</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Reciclaje de ATP (Energía Celular).</div></div>