# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

## PERSONALIZADA



DESAYUNO

ANTES DE DORMIR

**ANTES DE** 

Fecha: 28-06-2025

### RICARDO ALEJANDRO CRUZ LAGUNES

### **SUPLEMENTO**

# NAD+ Cell Regenerator con Resveratrol, Life Extension, 30 cápsulas vegetarianas, antienvejecimiento celular

### **RECOMENDACION**

Tomar 1 cápsula diaria con el desayuno. La niacinamida ribósido y el resveratrol trabajan en sinergia para mejorar los niveles de NAD+, esenciales en la reparación celular y la producción de energía mitocondrial.

### **OBJETIVO**

Favorecer la regeneración celular y longevidad.

### **SUPLEMENTO**

### Neuro Sleep, Eternal Nutrition, 750 mg, 200 cápsulas, apoyo al sueño natural

### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula diaria por la noche. La combinación de L-teanina, SAM-e, apigenina y magnesio bisglicinato apoya la relajación neuromuscular y el equilibrio del sistema nervioso.

### **OBJETIVO**

Promover un sueño profundo y reparador.

### **SUPLEMENTO**

### Sleep Support, NutriADN, 310 mg, 60 cápsulas, GABA, 5-HTP y Magnesio

### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al finalizar el día. GABA y 5-HTP favorecen la relajación y producción de serotonina, mientras que el magnesio y la L-teanina calman el sistema nervioso.

### **OBJETIVO**

Facilitar la conciliación del sueño y reducir el insomnio.

### **SUPLEMENTO**

### RECOMENDACION

### **OBJETIVO**

• La información aquí expuesta tiene un carácter meramente informativo y no debe interpretarse como una prescripción médica, ni está destinada a diagnosticar, tratar, curar, prevenir ninguna enfermedad o sustituir medicación alguna. Es responsabilidad del consumidor consultar con un médico o profesional de la salud antes de iniciar el consumo de cualquier suplemento.