

Fecha: 03-12-2025

Melissa Guadalupe Nuñez Ramírez

MAÑANA

SUPLEMENTO

Maca Amarilla
500 mg | NATSA |
Equilibrio Hormonal |
100 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente en la mañana con alimentos

OBJETIVO

Favorecer el equilibrio hormonal, la energía y la vitalidad mediante extracto concentrado de maca amarilla (*Lepidium meyenii*).

NOCHE

SUPLEMENTO

Ashwagandha
500 mg | VitaMX |
Manejo del Estrés y
Bienestar General |
100 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente en la mañana o noche con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la resiliencia emocional, el manejo del estrés y el bienestar general mediante extracto concentrado de *Withania somnifera* (ashwagandha).

NOCHE

SUPLEMENTO

Glicinato de
Magnesio 500 mg |
NATSA | Apoyo
Muscular y
Neuromuscular | 100
Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la función muscular, la relajación neuromuscular y el bienestar integral mediante magnesio en forma de glicinato, altamente absorbible.

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO