

Fecha: 23-07-2025

Stefani Corella

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Zinc Gluconate   NOW Foods   100 / 250 Tabletas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 tableta al día con alimentos, preferentemente durante desayuno. Ideal para adultos con deficiencia de zinc, inmunidad comprometida o quienes buscan soporte antioxidante y metabólico.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función inmunológica, la actividad enzimática y la regeneración celular</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega 3-6-9   B-Life   180 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimentos, preferentemente en desayuno o comida principal. Ideal para adultos que buscan longevidad cardiovascular, neuroprotección y salud estructural</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud del corazón, cerebro, piel y articulaciones mediante una mezcla equilibrada de ácidos grasos esenciales</div></div>
MAÑANA Y NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Seven Mag Ultra   Eternal Nutrition   200 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 3 cápsulas al día, preferentemente con alimentos. Puede dividirse entre mañana y noche. Ideal para adultos con insomnio leve, estrés físico o emocional, fatiga persistente</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el descanso profundo, la relajación muscular, la función cognitiva y el metabolismo energético</div></div>
POST ENTRENO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Creatina Monohidratada   Evolution Nutritional   250 g / 500 g</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 scoop (5 g) al día disuelto en 250 ml de agua o jugo. Preferentemente después del entrenamiento.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Potenciar fuerza, resistencia y recuperación muscular en entrenamientos de alta intensidad</div></div>

Fecha: 23-07-2025

Alejandra Elias

NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha   Swanson   60 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Ideal para adultos con ansiedad leve, insomnio ocasional o quienes buscan longevidad emocional sin recurrir a fármacos.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la resiliencia emocional, la energía sostenida y el equilibrio nervioso sin efectos sedantes</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>