

Fecha: 13-02-2026

ALEJANDRO JORGE GUEVARA

MAÑANA

SUPLEMENTO

TMG (Trimetilglicina)  
| Life Extension | 1000  
mg | 60 Cápsulas  
Líquidas

RECOMENDACION

2 cápsulas líquidas al día. Tomar por la mañana, con  
o sin alimentos.

OBJETIVO

Apto para personas que buscan reducir el riesgo  
cardiovascular, quienes desean apoyar su salud  
hepática o aquellos que consumen suplementos  
que requieren metilación

ENTRE COMIDAS

SUPLEMENTO

L-Tirosina | NOW  
Foods | 500 mg | 120  
Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula, Tomar entre comidas (con el estómago  
vacío)

OBJETIVO

Apto para personas con trabajos de alta demanda  
cognitiva, estudiantes en épocas de exámenes,  
deportistas que entrenan bajo fatiga extrema

CON CADA COMIDA

SUPLEMENTO

Digest Spectrum |  
Enzymedica | 90  
Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas con cada comida principal,  
preferentemente al inicio.

OBJETIVO

Apto para personas con sensibilidad al gluten,  
intolerancia a la lactosa, sensibilidad a los fenoles o  
dificultad para digerir la caseína. Es la opción ideal  
para "comedores fuera de casa"

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO