

Fecha: 05-09-2025

Yoselin Becerril

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina C (1,000 mg) y Zinc (15 mg) NOW Foods</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula vegetal al día con agua. Tomarlo en ayunas favorece una absorción más eficiente y prepara al organismo desde la mañana para enfrentar el estrés oxidativo y agentes externos.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Refuerzo inmunológico, antioxidante y apoyo en la salud celular.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3+K2 500mg con extracto de baya de Flow Supplement</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día después del desayuno. Ingerirlo después del desayuno, preferentemente con grasas saludables, mejora la biodisponibilidad de estas vitaminas liposolubles.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Salud ósea, cardiovascular e inmunológica.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha 500mg de Adapto Heal Reduce Cortisol, Balance Hormonal</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día, preferiblemente con la comida. Consumir al mediodía, ayuda a mantener la calma y la resistencia al estrés a lo largo del día, evitando caídas energéticas.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Adaptógeno natural para reducir el estrés, mejorar la energía y apoyar el equilibrio hormonal.</div></div>
ANTES DE DORMIR	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Complejo Adaptogénico a base de Ashwagandha, Rhodiola y Ginseng de Swanson</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula diaria por la noche con agua. Consumirlo por la noche favorece la relajación, regula la respuesta del sistema nervioso y optimiza el descanso nocturno.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Manejo del estrés, equilibrio nervioso y apoyo adaptogénico.</div></div>