

Fecha: 4-09-2025

Saray Espinosa

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Ashwagandha 450 mg | NOW Foods | 90 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día, por la mañana Con desayuno, Útil en protocolos de longevidad femenina, perimenopausia, estrés laboral, recuperación postCOVID y fatiga suprarrenal

OBJETIVO

Reducir el cortisol, mejorar la estabilidad emocional y apoyar el sistema inmunológico mediante un extracto estandarizado de Withania somnifera con alta concentración de withanólidos.

ALMUERZO

SUPLEMENTO

MCT + K2 + D3 | Entera | 180 Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día con alimentos grasos. Ideal en protocolos de longevidad estructural, salud cardiovascular, inmunidad estacional y energía funcional

OBJETIVO

Apoyar la producción de energía celular, mejorar la absorción y distribución del calcio, y proteger la salud arterial mediante una fórmula sinérgica con MCTs, vitamina K2 y vitamina D3.

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Omega-3 Premium Concentrado | Pronat | 60 Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día preferentemente con alimentos ricos en grasas saludables. Ideal en protocolos de longevidad cognitiva, salud cardiovascular, recuperación post-COVID y bienestar emocional

OBJETIVO

Promover la salud cerebral y cardiovascular, reducir la inflamación sistémica y apoyar la longevidad celular mediante una fórmula de omega-3 clínicamente potente.

MAÑANA Y NOCHE

SUPLEMENTO

GLYCINATE MAG | LIFE | 240 Cápsulas | 204 g

RECOMENDACION

2 cápsulas al día (una en la mañana, una en la noche). Ideal en protocolos de ansiedad leve, fatiga crónica, longevidad mitocondrial, sueño no reparador y salud hormonal

OBJETIVO

Apoyar la función neuromuscular, mejorar la producción de energía celular y facilitar más de 300 reacciones enzimáticas mediante una forma altamente biodisponible y bien tolerada de magnesio.

• 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.