

Fecha: 15-07-2025

Gerardo Reyes

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glutación 5H8 BASIC 60 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Ideal para personas con alta exposición a contaminantes, consumo frecuente de medicamentos o alcohol, o con objetivos de longevidad y detoxificación funcional.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la desintoxicación celular, proteger frente al estrés oxidativo y favorecer la función hepática y metabólica</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega 3-6-9 Herbolaria 60 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día, Esta fórmula múltiple combina fuentes vegetales y marinas de ácidos grasos esenciales, ideal para adultos que buscan una opción completa</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el sistema cardiovascular, la función cognitiva, la salud hormonal y la hidratación de piel y articulaciones</div></div>
MAÑANA Y TARDE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Cardo Mariano Hoja y Tallo 50 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula dos veces al día con agua. El Cardo Mariano (Silybum marianum) es una planta herbolaria conocida por su acción hepatoprotectora, útil en protocolos de limpieza y longevidad digestiva</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la desintoxicación hepática, proteger células del hígado y favorecer la digestión de grasas</div></div>
PRE ENTRENO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>iD Series Pre-Workout 30 Servicios</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 scoop en 240-300 ml de agua, 20-30 minutos antes del entrenamiento. ideal para atletas que buscan rendimiento sin sobreestimulación:</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Aumentar resistencia muscular, bombeo, foco mental y energía sin crash</div></div>

Fecha: 15-07-2025

Gerardo Reyes

POST ENTRENO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>RAW Protein Isolate Chocolate 76 Servicios</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 scoop con 240–350 ml de agua post-entrenamiento. Esta fórmula de proteína aislada está pensada para atletas que priorizan una alta concentración protéica.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Construcción muscular magra, recuperación post-entrenamiento, digestión limpia y rendimiento metabólico</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>COR-Performance® Creatine Cellucor 72 Servicios</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 scoop al día en agua o bebida pre/post-entreno. Ideal para atletas, personas activas o quienes buscan mejorar fuerza, potencia, composición corporal y recuperación funcional.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la fuerza muscular, volumen celular, recuperación y rendimiento físico</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Citrato de Magnesio 400 mg de NOW Foods Apoyo al Sistema Nervioso y Energía</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 3 cápsulas con alimentos en la noche. El magnesio mejora la relajación muscular y del sistema nervioso en horas de reposo.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función muscular y nerviosa</div></div>
ANTES DE DORMIR	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha 0.7 g Regresa de WU Nutrition Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, contribuyendo al descanso</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas juntas por la noche. Su efecto adaptógeno ayuda a reducir el estrés nocturno y favorece el descanso.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el equilibrio del sistema nervioso</div></div>