

Fecha: 18-07-2025

Ana Paula Oropeza Lopez

MAÑANA

SUPLEMENTO

Ionic Manganese |
Trace Minerals | 59
ml

RECOMENDACION

Tomar 1 ml al día diluido en agua o jugo. Agitar antes de usar. Especialmente útil en protocolos de salud ósea, longevidad metabólica o soporte funcional para estrés oxidativo.

OBJETIVO

Apoyar funciones celulares, enzimáticas, óseas y metabólicas mediante una fuente líquida de manganeso biodisponible

MAÑANA

SUPLEMENTO

Ionic D3 + K2 | Trace
Minerals | 59 ml

RECOMENDACION

Tomar 1 ml al día directamente o diluido en agua. Agitar antes de usar. Ideal para mujeres en transición menopáusica, adultos con riesgo de osteopenia u osteoporosis.

OBJETIVO

Apoyar la absorción de calcio, fortalecer huesos y dientes, y contribuir al sistema inmunológico

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Complejo B Líquido
Vegano | Mary Ruth’s
| 1 fl oz (30 ml)

RECOMENDACION

Tomar 1 ml al día directamente o mezclado con agua, preferentemente por la mañana. Ideal para protocolos de vitalidad funcional, estrés crónico, ansiedad leve o longevidad neuroenergética.

OBJETIVO

Apoyar el metabolismo energético, la función neurológica y el equilibrio emocional

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Ultimate Omega |
Nordic Naturals | 60
Softgels

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos, preferentemente durante desayuno o comida principal. Ideal para adultos que buscan longevidad cardiovascular.

OBJETIVO

Apoyar la salud del corazón, la función cerebral, la inmunidad y el estado de ánimo

Fecha: 18-07-2025

Ana Paula Oropeza Lopez

DESAYUNO Y CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Magno Complex Matter 100 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día, una después del desayuno y otra después de la cena. Ideal para adultos con estrés crónico, insomnio, calambres musculares o sensibilidad digestiva.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el sistema nervioso y muscular, mejorar el descanso nocturno y contribuir al equilibrio electrolítico</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>