

Fecha: 11-08-2025

Marta Elizabeth Carvajal Pasaye

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Rhodiola 500 mg |
NOW Foods |
Extracto
estandarizado al 3%
Rosavinas + 1%
Salidrósidos | 60
cápsulas vegetales

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, preferentemente junto con el desayuno. La Rhodiola rosea es un adaptógeno clásico con respaldo clínico para reducir el cortisol y la fatiga mental

OBJETIVO

Apoyar la adaptación al estrés físico y emocional, mejorar la energía mental y física, y promover el equilibrio emocional.

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Mega D-3 + MK-7 | NOW
Foods | 5000 IU
Vitamina D-3 + 180 mcg
Vitamina K-2 | 60
Cápsulas Veganas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, con alimentos grasos por la mañana. Fórmula vegana, segura y eficaz para uso diario en adultos

OBJETIVO

Apoyar la salud ósea y cardiovascular mediante una combinación sinérgica de vitamina D3 y K2 en formas altamente biodisponibles.

POST ENTRENO

SUPLEMENTO

AMZ Pure Creatine |
Creatina
Monohidratada Pura
| 500 g (100
porciones) / 1 kg
(200 porciones)

RECOMENDACION

Tomar 1 scoop (5 g) al día. Ideal para atletas, personas en recomposición corporal, adultos mayores con pérdida muscular o mujeres en fases de entrenamiento funcional

OBJETIVO

Mejorar la fuerza, resistencia muscular, recuperación y volumen celular en entrenamientos intensos o fases de recomposición corporal.

MAÑANA Y NOCHE

SUPLEMENTO

Myo & D-Chiro Inositol
Platinum | B-Life | 240
cápsulas | 500 mg c/u

RECOMENDACION

2 cápsulas en la mañana + 2 en la noche, preferentemente con alimentos. Ideal para mujeres con SOP, ciclos irregulares, resistencia a la insulina, ansiedad o infertilidad funcional

OBJETIVO

Apoyar el equilibrio hormonal, la función ovárica, la sensibilidad a la insulina y el bienestar emocional en mujeres con SOP, resistencia a la insulina o desequilibrios hormonales.