

Fecha: 21-10-2025

Marcos Rendon

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glutación + NAD+ + Cognizin® 1500 mg   Eternal Nutrition   200 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día (1500 mg), preferentemente por la mañana. Acompañar con agua. No exceder la dosis recomendada.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la producción natural de energía celular, mejorar la función cognitiva y apoyar la detoxificación celular mediante glutatión, NAD+ y Cognizin®.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Spermidina + AKG   Eternal Nutrition   200 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día junto con alimentos o batido funcional</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la absorción y distribución del calcio, fortalecer huesos y vasos sanguíneos, y modular la respuesta inmunológica mediante vitamina D3, K2 y cofactores sinérgicos.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Resveratrol   Natsa   100 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día junto con alimentos grasos o batido funcional</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Neutralizar radicales libres, proteger el sistema cardiovascular y modular la inflamación celular mediante resveratrol y extracto de semilla de uva.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>NMN   Nicotinamida Mononucleótido 500 mg   Tibet Natura   30 Cápsulas Vegetales</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día junto con alimentos grasos o batido funcional</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Estimular la producción de NAD+, mejorar la eficiencia energética celular y apoyar la función metabólica mediante NMN de alta pureza.</div></div>

Fecha: 21-10-2025

Francisco del Rincon

NOCHE	<div>SUPLEMENTO</div> <div>Extracto de Ashwagandha   Commons   Polvo 45 g y 90 g</div>	<div>RECOMENDACION</div> <div>1/2 cucharadita (≈1g) al día mezclado en leche vegetal, batido funcional o infusión tibia</div>
		<div>OBJETIVO</div> <div>Reducir el estrés físico y mental, modular el eje HHA (hipotalámico-hipofisario-adrenal) y apoyar la función hormonal mediante extracto puro de Withania somnifera.</div>
	<div>SUPLEMENTO</div>	<div>RECOMENDACION</div>
		<div>OBJETIVO</div>
	<div>SUPLEMENTO</div>	<div>RECOMENDACION</div>
		<div>OBJETIVO</div>
	<div>SUPLEMENTO</div>	<div>RECOMENDACION</div>
		<div>OBJETIVO</div>