

Fecha: 29-01-2026

JOSE LUIS MELENDEZ

ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Z-Max KAL Quelato de Aminoácido de Zinc 100 Tabletas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 tableta al día. con una comida principal. Se recomienda no combinarlo en la misma toma con altas dosis de calcio o hierro</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Superar las limitaciones de absorción de las sales de zinc comunes. Z-Max utiliza un proceso de quelación de aminoácidos</div></div>
PRE ENTRENO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>L-Arginina 1000 mg KAL Flujo Sanguíneo y Desempeño Físico 60 Tabletas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 tableta al día. Tomar 30 a 45 minutos antes del entrenamiento</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apto para deportistas que buscan mejorar su "bombeo" y resistencia, personas que desean apoyar una presión arterial saludable y hombres que buscan mejorar el flujo sanguíneo periférico.</div></div>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Extracto de Ashwagandha 450 mg NOW Foods Adaptógeno y Balance Hormonal 90 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula, para mejorar la calidad del sueño, tómala junto con tu cena.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Modular el eje HHA (Hipotálamo-Hipófisis-Adrenal). La Ashwagandha de NOW es un extracto estandarizado al 2.5% de whitanólidos, los compuestos que ayudan al cuerpo a resistir el estrés.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div></div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div></div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div></div></div>