

Fecha: 29-07-2025

Natalia Robles Vite

|          |   |  |
|----------|---|--|
| DESAYUNO | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>L-Teanina 100 mg con<br/>Té Verde<br/>Descafeinado de NOW<br/>Foods   Apoya la<br/>función cognitiva<br/>saludable</div></div> | <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día por la mañana. La L-Teanina y el<br/>té verde descafeinado ayudan a reducir el estrés y<br/>mejorar el estado de ánimo durante el día.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo para el manejo del estrés y relajación</div></div>                |
| ALMUERZO | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega 3 Espectro<br/>Completo de Briah  <br/>Función<br/>Cardiovascular y<br/>Cognitiva</div></div>                            | <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día junto con alimentos grasos.<br/>Se toma con alimentos para mejorar la absorción<br/>de los ácidos grasos omega-3.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo cardiovascular y cognitivo.</div></div>  |
| CENA     | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Magnesio Neuro L-<br/>Treonato de Magnesio<br/>de Briah   Función<br/>cognitiva</div></div>                                    | <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas por la noche antes de dormir. El<br/>L-Treonato de Magnesio mejora la penetración en<br/>el cerebro y se recomienda antes de dormir por su<br/>efecto calmante.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo neurológico y relajación cerebral.</div></div> |
|          | <div><div>SUPLEMENTO</div></div>  | <div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>   |