

Fecha: 28-06-2025

RICARDO ALEJANDRO CRUZ LAGUNES

DESAYUNO

SUPLEMENTO

NAD+ Cell Regenerator con Resveratrol, Life Extension, 30 cápsulas vegetarianas, antienvjecimiento celular

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula diaria con el desayuno. La niacinamida ribósido y el resveratrol trabajan en sinergia para mejorar los niveles de NAD+, esenciales en la reparación celular y la producción de energía mitocondrial.

OBJETIVO

Favorecer la regeneración celular y longevidad.

ANTES DE DORMIR

SUPLEMENTO

Neuro Sleep, Eternal Nutrition, 750 mg, 200 cápsulas, apoyo al sueño natural

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula diaria por la noche. La combinación de L-teanina, SAM-e, apigenina y magnesio bisglicinato apoya la relajación neuromuscular y el equilibrio del sistema nervioso.

OBJETIVO

Promover un sueño profundo y reparador.

ANTES DE DORMIR

SUPLEMENTO

Sleep Support, NutriADN, 310 mg, 60 cápsulas, GABA, 5-HTP y Magnesio

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al finalizar el día. GABA y 5-HTP favorecen la relajación y producción de serotonina, mientras que el magnesio y la L-teanina calman el sistema nervioso.

OBJETIVO

Facilitar la conciliación del sueño y reducir el insomnio.

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO