

Fecha: 8-09-2025

JORGE MARTINEZ

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Colágeno Hidrolizado Entera Pharma 300 g – 30 Porciones</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 scoop (10 g) al día Mañana o noche, disuelto en agua, café, leche vegetal o batido. Ideal en protocolos de longevidad estructural, belleza regenerativa, y recuperación post-lesión</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Fortalecer articulaciones y huesos, mejorar la elasticidad de la piel y apoyar el crecimiento saludable de cabello y uñas mediante una mezcla de péptidos de colágeno hidrolizado tipo I, II y III.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Resveratrol con Vitamina E y Colágeno Naturage 160 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día con alimentos grasos. o antioxidantes.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Proteger contra el daño oxidativo, mejorar la elasticidad de la piel y apoyar la salud cardiovascular mediante una fórmula sinérgica con resveratrol, vitamina E y colágeno.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega 3 Platinum LIFE 180 Cápsulas Blandas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día Con alimentos ricos en grasas saludables.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Promover la salud cerebral y cardiovascular, reducir la inflamación sistémica y apoyar la longevidad celular mediante una fórmula de omega-3 clínicamente potente.</div></div>
POST ENTRENO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>BCAA + Glutamina + L-Carnitina AMZ Nutrition 420 g</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 scoop (10 g) al día. Antes, después del entrenamiento, disuelto en 250–300 ml de agua</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la recuperación muscular, reducir la fatiga, favorecer la síntesis proteica y estimular el metabolismo de grasas mediante una fórmula con aminoácidos esenciales, glutamina y carnitina.</div></div>