

Fecha: 15-08-2025

Maria Guadalupe Cornejo Alderete

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Swanson – P-5-P
(Vitamina B6 activa),
40 mg, 60 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día. La B6 activa participa enzimáticamente en neurotransmisores y energía, ideal al inicio del día.

OBJETIVO

Metabolismo energético y función cerebral.

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Life Extension – Super
Selenium Complex, 200
mcg + Vitamina E, 100
cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día. El selenio, combinado con vitamina E, potencia la neutralización de radicales libres y protege células.

OBJETIVO

Defensa antioxidante y apoyo tiroideo

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Life Extension –
Rhodiola Extract, 250
mg, 60 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día. Adaptógeno que mejora vitalidad y concentración, más útil temprano en el día.

OBJETIVO

Energía y resistencia al estrés.

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Life Extension –
Vitamin D3, 125 mcg
(5000 IU), 60 softgels

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con comida que contenga grasa. La vitamina D3 es liposoluble y se absorbe mejor junto a grasas saludables.

OBJETIVO

Salud ósea e inmunidad.

Fecha: 15-08-2025

Maria Guadalupe Cornejo Alderete

ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Life Extension – Zinc Caps, 50 mg, 90 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con comida. El zinc se tolera mejor con alimentos y potencia defensas.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo inmunológico y función enzimática.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>NOW Sports – Creatine Monohydrate, 227 g (Polvo)</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 5 g al día disueltos en agua o bebida. La creatina favorece la recuperación y reposición de energía tras el ejercicio.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Energía y aumento de masa muscular.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>NOW – Ashwagandha, 450 mg, 90 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día. Adaptógeno relajante que favorece calma y calidad del sueño.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Manejo del estrés y descanso.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>