

Fecha: 04-07-2025

Adlem Gaona Erwin

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>NAD+ Cell Regenerator™ + Resveratrol Elite™ Life Extension 30 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con comida. Mejora la absorción con alimentos. Es ideal para adultos que buscan un enfoque integral para la energía sostenida, la claridad mental y el envejecimiento saludable</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Estimular la producción de energía celular, proteger contra el envejecimiento celular y apoyar la salud cardiovascular y cognitiva</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3 10,000 UI NOW Foods 30 y 120 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula cada 3 días con alimentos grasos. contribuye al funcionamiento óptimo del sistema inmunológico y puede mejorar el estado de ánimo y la energía general.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud ósea, inmunológica, muscular y el metabolismo del calcio</div></div>
D-A-C	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Citrato de Magnesio 400 mg NOW Foods 90 y 120 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 3 cápsulas al día, preferentemente con alimentos. Es ideal para personas con estrés físico o mental, dietas bajas en magnesio o que buscan mejorar su rendimiento físico y cognitivo.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función neuromuscular, el metabolismo energético y la salud ósea</div></div>
ANTES DE DORMIR	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha Optimizada 125 mg Life Extension 60 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula antes de dormir. Es ideal para personas con estrés crónico, ansiedad leve, fatiga mental o alteraciones del sueño relacionadas con el ritmo circadiano.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la calidad del descanso y promover el equilibrio emocional</div></div>

Fecha: 04-07-2025

Jaiver Vio

DESAYUNO Y CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Detox Support NutriADN 120 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas por la mañana y 2 por la noche con alimentos. Es ideal para personas expuestas a toxinas ambientales, estrés oxidativo elevado o que buscan un protocolo de limpieza hepática funcional.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la desintoxicación hepática, fortalecer el sistema antioxidante y mejorar la salud celular</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>

Fecha: 07-07-2025

Sergio Soberanez

MAÑANA Y NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Tongkat Ali 1000 mg Tibet Natura 60 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día (1,000 mg por porción). Es especialmente útil en hombres con fatiga crónica, bajo deseo sexual o desequilibrio hormonal relacionado con la edad o el estrés.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el equilibrio hormonal masculino, mejorar la energía física y promover la vitalidad sexual</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Prostate Support NOW Foods 90 Cápsulas Blandas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día, preferentemente con alimentos. Es ideal para hombres adultos que buscan mantener la salud prostática y urinaria de forma natural, especialmente en etapas de madurez.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud prostática, el flujo urinario y el equilibrio hormonal masculino</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>

Fecha: 09-06-2025

Omar Hernandez

ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Extracto de Guanábana BioHerb 100% Puro y Orgánico Calidad Premium 180 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Consumirlo a mediodía optimiza su absorción y potencia sus efectos en la inmunidad y protección celular.</div></div>
	<div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la protección celular, fortalecer el sistema inmunológico y apoyar el equilibrio metabólico.</div></div>	
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Extracto de Arándano + Vitamina C BioHerb Apoyo Urinario y Antioxidante 180 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Consumirlo a mediodía optimiza su absorción y potencia sus efectos en la salud urinaria e inmunológica.</div></div>
	<div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la salud del tracto urinario, reforzar la función inmunológica y proporcionar protección antioxidante.</div></div>	
CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Magnesio Ultra de Nutrientes VidaLabs México Apoyo Muscular, Nervioso y Metabólico 60 Cápsulas de 600 mg</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula con la cena. Consumirlo en la noche optimiza su absorción y potencia sus efectos en la relajación muscular y función metabólica.</div></div>
	<div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la relajación muscular, mejorar la función nerviosa y apoyar el metabolismo energético.</div></div>	
CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>etno Polimin Botanic Minerales para el Equilibrio Nutricional 60 Cápsulas de 500 mg</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula a la noche, preferentemente con una comida. Consumirlo en la noche optimiza su absorción y potencia sus efectos en el equilibrio mineral y metabolismo.</div></div>
	<div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer el equilibrio mineral, mejorar la función celular y apoyar la respuesta metabólica.</div></div>	

Fecha: 26-06-2025

Maria esther Martinez reyes

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Resveratrol 50 mg NOW Foods 60 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Consumirlo con alimentos mejora su absorción y potencia su efecto antioxidante y protector cardiovascular.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud cardiovascular, combatir el estrés oxidativo y promover el envejecimiento saludable</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Cardo Mariano Doble Fuerza NOW Foods 50 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimentos .Consumirlo con alimentos mejora su absorción y reduce el riesgo de molestias digestivas. No se recomienda en embarazo, lactancia o alergia a plantas de la familia Asteraceae.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función hepática, promover la detoxificación y mejorar la digestión de grasas</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Fosfatidilserina + Colina + Inositol NOW Foods 60 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Consumirlo con alimentos mejora su absorción y permite una liberación gradual de los nutrientes clave para el cerebro.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la memoria, la concentración y la salud cerebral, especialmente en adultos mayores o en periodos de alta demanda cognitiva</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>

Fecha: 13-06-2025

Andrea Rubio

MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Mag Glycinate Metagenics Magnesio Bisglicinato Sistema Nervioso y Muscular 120 Tabletas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la relajación y recuperación muscular.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la relajación muscular, mejorar la función nerviosa y apoyar la salud ósea.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>

Fecha: 27-05-2025

Azucena Meja

MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3 125 mcg (5000 UI), Life Extension, 60 cápsulas blandas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula con el desayuno. Consumirlo en la mañana o mediodía mejora su biodisponibilidad y efectos prolongados.</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Fortalecer el sistema óseo, apoyar la función inmunológica y optimizar la absorción de calcio.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div></div>

Fecha: 06-07-2025

Lilia Lopez

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>D3 10.000 UI + K2 300mg de Gou Medical Apoya la función cardiovascular saludable y fortalece los huesos</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día junto con alimentos grasos. La vitamina D3 y K2 se absorben mejor con grasa y ayudan a distribuir el calcio correctamente desde temprano en el día</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la absorción de calcio y la salud ósea</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Extracto de Ashwagandha Optimizada 125mg de Life Extension Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, contribuyendo al descanso</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con agua, sin alimentos. La ashwagandha tiene efecto adaptógeno que ayuda a reducir el cortisol nocturno, favoreciendo la relajación y descanso</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Reducir el estrés y promover el equilibrio mental.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>

Fecha: 06-07-2025

Larissa Maldonado

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega-3, 500mg NutraVege de Nature's Way</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día en ayunas. El omega 3 de microalgas se absorbe mejor en ayunas.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo cardiovascular y cognitivo vegano.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3 5000 UI 125mcg de Swanson Apoya la absorción de calcio, asegurando que el cuerpo utilice eficientemente este mineral crucial para la función ósea</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula blanda al día con desayuno. La vitamina D3 es liposoluble y se asimila mejor con alimentos.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Soporte para huesos y sistema inmune</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Complejo de Vitaminas B enzimáticamente activo de Life Extension Proporciona energía y Vitalidad</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con el almuerzo. Las vitaminas B activas mejoran su efecto junto con alimentos.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo energético y metabolismo de nutrientes.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>

Fecha: 28-06-2025

RICARDO ALEJANDRO CRUZ LAGUNES

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>NAD+ Cell Regenerator con Resveratrol, Life Extension, 30 cápsulas vegetarianas, antienvjecimiento celular</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>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.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la regeneración celular y longevidad.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Neuro Sleep, Eternal Nutrition, 750 mg, 200 cápsulas, apoyo al sueño natural</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>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.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Promover un sueño profundo y reparador.</div></div>
ANTES DE DORMIR	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Sleep Support, NutriADN, 310 mg, 60 cápsulas, GABA, 5-HTP y Magnesio</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>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.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Facilitar la conciliación del sueño y reducir el insomnio.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>

Fecha: 29-06-2025

Helen Staines

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Probiotic-10 25 Billion, NOW, Cápsulas vegetales, 50 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con el estómago vacío. Los probióticos se absorben mejor antes del desayuno, sin competencia con jugos gástricos</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Mantener una flora intestinal saludable</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3, Life Extension, 125 mcg, Softgels, 60 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula blanda al día con comida. La vitamina D3 se absorbe mejor con grasa y durante el día</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud ósea y la función inmune</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina K2, Swanson, 100 mcg, Softgels, 30 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula blanda al día junto con alimentos grasos. La K2 se activa mejor con alimentos ricos en lípidos.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Promover la salud ósea y cardiovascular</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Multivitamínico One-Per-Day, Life Extension, Tabletas, 60 tabletas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 tableta al día con comida. Las vitaminas liposolubles se absorben mejor con alimentos.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Cubrir requerimientos diarios de vitaminas y minerales</div></div>

Fecha: 06-07-2025

Bernardo Lopez Garcia Marcis

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Probióticos Glutamina Probivos Fem Matter 50 Billones de UFC Bienestar Digestivo Femenino</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día preferentemente con alimentos. En la mañana ayuda a repoblar la microbiota intestinal desde el inicio del día y optimizar la absorción de nutrientes.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer el equilibrio intestinal y la salud digestiva femenina.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>