

Fecha: 01-09-2025

Yazmin Lizandra Guzman Martínez

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina B6 100 mg NOW Foods 100 Cápsulas Vegetarianas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Ideal en protocolos de longevidad cognitiva, salud cardiovascular, equilibrio emocional y energía mitocondrial</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función nerviosa, cardiovascular y metabólica mediante una dosis clínica de vitamina B6 en forma de piridoxina HCl.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Citrato de Potasio 1000 mg NATSA 100 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día. con alimentos ricos en magnesio o fibra. Ideal en protocolos de longevidad cardiovascular, recuperación post-ejercicio, salud renal y regulación del pH</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la regulación de la presión arterial, prevenir desequilibrios electrolíticos y mejorar la hidratación celular mediante una forma bien tolerada de potasio.</div></div>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Melatonina Líquida 3 mg Life Extension Citrus-Vainilla 59 ml</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 mL (1 gotero) antes de dormir, directamente en boca o diluido en agua. Ideal en protocolos de longevidad emocional, sueño reparador, recuperación post-estrés y salud mitocondrial</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Promover el inicio del sueño, mejorar la calidad del descanso y regular el ritmo circadiano mediante una fórmula líquida de melatonina con sabor agradable y absorción rápida.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>