

Fecha: 29-07-2025

Asia Rivera

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>L-Glutamina 500 mg Swanson 100 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día. Compatible con protocolos de recuperación muscular, salud intestinal y estrés físico</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la recuperación muscular, mejorar la salud digestiva y apoyar el sistema inmunológico en adultos con desgaste físico, entrenamiento intenso o estrés metabólico.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Saccharomyces Boulardii Swanson 30 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día. Compatible con protocolos de disbiosis, diarrea post-antibióticos, SII o inmunidad digestiva</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Restaurar el equilibrio de la microbiota intestinal, prevenir malestares digestivos y fortalecer la barrera inmunológica en adultos con disbiosis, diarrea, inflamación intestinal o uso de antibióticos.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Electrolitos Vitativa ELIXOR 30 ml</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Diluir 10–15 gotas en 1 litro de agua, consumir durante el día. Compatible con protocolos de hidratación celular, ayuno intermitente, energía metabólica y detox</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Optimizar la hidratación intracelular, mejorar la absorción de minerales y apoyar la energía metabólica en adultos con fatiga, deshidratación, ayuno prolongado o sobrecarga digestiva.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Berberina HCL 900 mg Birdman 90 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula en la mañana + 1 cápsula en la noche. Compatible con protocolos de control glucémico, metabolismo, digestión y saciedad</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el metabolismo de la glucosa, mejorar la sensibilidad a la insulina y favorecer el equilibrio digestivo en adultos con resistencia a la insulina, síndrome metabólico, disbiosis</div></div>

Fecha: 29-07-2025

Asia Rivera

NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Tri-Magnesium Ultra GOU Medical 60 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día (entre 8:00 p.m. y 10:00 p.m.), preferentemente 1–2 horas antes de dormir. Compatible con protocolos de descanso, ansiedad o recuperación física</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Disminuir la fatiga física y mental, mejorar la calidad del sueño y apoyar el equilibrio del sistema nervioso en adultos con estrés elevado, insomnio, calambres o sobrecarga neuromineral.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glicinato de Magnesio 500 mg NATSA 100 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día (entre 8:00 p.m. y 10:00 p.m.), preferentemente 1–2 horas antes de dormir. Compatible con protocolos de descanso, ansiedad o recuperación física</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función muscular y neuromuscular, mejorar la calidad del sueño y reducir el estrés físico y mental en adultos con deficiencia de magnesio, insomnio o sobrecarga muscular.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>L-Treonato de Magnesio Eternal Nutrition 300 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 4 cápsulas al día (2,100 mg), preferentemente antes de dormir. Compatible con protocolos de sueño, estrés, longevidad y neuroprotección</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Mejorar la memoria, concentración y calidad del sueño en adultos con fatiga mental, estrés crónico, insomnio o deterioro cognitivo leve. Ideal para fases de alta demanda intelectual.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>