

Fecha: 25-07-2025

Julieta Elvira Ochoa Macias

MAÑANA

SUPLEMENTO

Vegan B-Complex Drops | Mary Ruth's | 30 ml

RECOMENDACION

Tomar 15 gotas (0.5 ml) al día, por la mañana, solas o diluidas en agua o jugo. Agitar bien antes de usar. Ideal para adultos con fatiga funcional, estrés metabólico, sensibilidad digestiva.

OBJETIVO

Apoyar el metabolismo energético, la función neurológica, la salud dérmica y la producción celular

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Sundown Naturalist | D3 1000 IU | 400 cápsulas blandas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos ricos en grasa saludable para mejorar absorción (ej. aguacate, nueces, aceite de oliva).

OBJETIVO

Contribuir a la salud ósea, inmunológica, hormonal y muscular

CENA

SUPLEMENTO

Nature Made | Magnesio 400 mg | 180 Softgels

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Preferentemente en cena. El magnesio es un mineral esencial para longevidad funcional y regulación neuroendocrina.

OBJETIVO

Apoyar la función muscular, nerviosa y cardiovascular, así como la salud ósea y el sueño reparador

ANTES DE DORMIR

SUPLEMENTO

VITAMX | Ashwagandha 500 mg | 100 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula antes de dormir. La ashwagandha (Withania somnifera) es uno de los adaptógenos más estudiados, especialmente útil en periodos de fatiga, estrés crónico y desequilibrio hormonal.

OBJETIVO

Apoyar el equilibrio del sistema nervioso, la resiliencia al estrés, el sueño reparador y la energía hormonal