

Fecha: 13-09-2025

XIMENA PORTUGAL

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha 450mg de Swanson Combate el estrés y la ansiedad, promoviendo el bienestar general</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día junto con el desayuno.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la adaptación al estrés, el equilibrio hormonal y la energía mental.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Hongo Melena de León 500 mg de Swanson</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día junto con el desayuno.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función cognitiva, la memoria y la regeneración neuronal.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Melena de León - Lions Mane 500 mg de NATSA Memoria y estado de ánimo, antioxidante y antiinflamatorio</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día junto con el desayuno.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la neuroprotección, la memoria y la defensa antioxidante.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Raíz de Rhodiola Rosea 400mg de Swanson</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día junto con el almuerzo.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la resistencia al estrés, la energía física y el rendimiento mental.</div></div>

Fecha: 13-09-2025

XIMENA PORTUGAL

ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Zinc, 20 mg, tabletas, 100 tabletas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 tableta al día junto con el almuerzo.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función inmunológica, la síntesis hormonal y 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>