

Fecha: 23-07-2025

Maria Xochitl Ocegueda

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Quercetin NOW Foods 100 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimentos, preferentemente durante desayuno. Ideal para adultos con inmunidad comprometida, alergias respiratorias, inflamación funcional.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el sistema inmunológico, la salud respiratoria y la modulación inflamatoria</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>NAC 600 mg NOW Foods 100 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimentos, ideal para adultos expuestos a contaminantes, medicamentos o condiciones inflamatorias crónicas</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud celular, la desintoxicación hepática y la función inmunológica mediante una fórmula antioxidante avanzada</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega-3 Aceite de Pescado NOW Foods 100 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con alimentos ricos en grasas saludables. Preferentemente durante comida principal. Ideal para protocolos de longevidad funcional.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud cardiovascular, cognitiva y visual mediante ácidos grasos omega-3 de alta pureza</div></div>
MAÑANA Y NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Menopause AM/PM Nature's Way 60 Tabletas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>AM: (tableta blanca): 1 por la mañana PM (tableta púrpura): 1 entre 30 y 60 minutos antes de dormir ideal para mujeres que buscan alternativas naturales</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el bienestar emocional, reducir sofocos, mejorar el descanso y promover energía sin hormonas</div></div>

Fecha: 23-07-2025

Maria Xochitl Ocegueda

NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha NOW Foods 90 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Ideal para adultos con ansiedad leve, insomnio ocasional o quienes buscan longevidad emocional sin recurrir a fármacos.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la resiliencia emocional, la energía sostenida y el equilibrio nervioso sin efectos sedantes</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>