

Fecha: 29-07-2025

Carla Velasco Casazza

MAÑANA

SUPLEMENTO

Inositol en Polvo |
NOW Foods | 227 g

RECOMENDACION

Disolver 1/4 cucharadita (730 mg) en agua o bebida preferida, Por las mañanas. El inositol (forma mioinositol) es un nutriente del complejo B con múltiples beneficios

OBJETIVO

AApoyar la función celular, el equilibrio de calcio intracelular y la señalización nerviosa

MAÑANA

SUPLEMENTO

Two-Per-Day | Life
Extension |
Multivitamínico de Alta
Potencia

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día, preferentemente con alimentos. Apoya la salud inmunológica, cardiovascular, cerebral, ocular, metabólica y celular

OBJETIVO

Reforzar el bienestar diario con dosis elevadas de vitaminas, minerales y antioxidantes

MAÑANA

SUPLEMENTO

N-Acetil-L-Cisteína
(NAC) | Life Extension
| 600 mg

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Precursor de glutatión, antioxidante intracelular clave para neutralizar radicales libres y toxinas

OBJETIVO

Reforzar la desintoxicación hepática, la salud respiratoria y la inmunidad celular

MAÑANA

SUPLEMENTO

MacuGuard® | Life
Extension | Salud
Visual Integral

RECOMENDACION

Proteger la mácula y retina del daño oxidativo, mejorar la visión nocturna y mantener la agudeza visual

OBJETIVO

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

Fecha: 29-07-2025

Carla Velasco Casazza

| | | |
|--------------------|---|---|
| ANTES DEL ALMUERZO | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ácido Alfa Lipoico Swanson 300 mg</div></div> | <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día, preferentemente entre comidas. Antioxidante universal que actúa en medios acuosos y lipídicos, protege mitocondrias, regenera glutatión y otros antioxidantes</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función metabólica, regular la glucosa y promover la desintoxicación celular</div></div> |
| ALMUERZO | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Semilla de Uva Swanson 380 mg</div></div> | <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula preferentemente con alimentos. La semilla de uva (Vitis vinifera) es una fuente concentrada de compuestos fenólicos con múltiples beneficios</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Proteger las células del daño oxidativo, apoyar la circulación y la salud vascular</div></div> |
| TARDE | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glicinato de Magnesio NOW Foods 200 mg</div></div> | <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula, en la tarde. Mineral esencial para más de 300 reacciones enzimáticas.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el sistema nervioso, la función muscular y la salud cardiovascular</div></div> |
| | <div><div>SUPLEMENTO</div></div> | <div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div> |