

Fecha: 20-08-2025

Aydeé Escorza Trejo

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Complejo B con Metil Folato (Quatrefolic®) y Vitamina B12 Besties Matter Energía y Bienestar Diario</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con el desayuno. Las vitaminas del complejo B se aprovechan mejor temprano y sostienen la producción de energía durante el día.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Energía celular, metabolismo y sistema nervioso.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>K2+D3 + Aceite MCT 600mg de Entera Pharma</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día junto con alimentos que contengan grasa saludable.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Salud ósea, cardiovascular e inmunidad.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>DIM-plus 100mg de Nature's Way</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con comida.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Balance del metabolismo de estrógenos.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>CoQ-10 Ubiquinol 100 mg, Solaray, 1 cápsula por porción, cápsulas, 30 cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con una comida que contenga grasa en el almuerzo.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Energía celular (ATP) y salud cardiovascular.</div></div>

Fecha: 20-08-2025

Aydeé Escorza Trejo

PRE ENTRENO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Creatina Monohidratada, Birdman, 5 g por medida, polvo, 450 g</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 medida (5 g) al día. Días con entrenamiento: 30–60 min antes de entrenar. Días de descanso: con la primera comida.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Potencia, fuerza y rendimiento muscular.</div></div>
CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha 1050 mg por porción, Flow, 3 cápsulas por porción, cápsulas, 90 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 3 cápsulas al día (preferentemente juntas) con agua o con la cena.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Manejo del estrés y mejora del sueño.</div></div>
CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3 5,000 UI, NutriADN, 1 cápsula por porción, cápsulas, 60 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con comida que contenga grasa (idealmente la cena).</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Salud ósea, inmunidad y equilibrio hormonal.</div></div>
ANTES DE DORMIR	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Magnesium Complex (varias sales de Mg), 5H8 Natural, 1 cápsula por porción, cápsulas, 120 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con la cena o 30–60 min antes de dormir.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Relajación muscular, sueño y salud neuromuscular.</div></div>