

Fecha: 20-02-2026

ROCIO SARAHI CHAVEZ GARCIA

AYUNAS

SUPLEMENTO

Rhodiola Rosea Root
| Swanson | 400 mg |
100 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Tomar por la mañana con agua,
aproximadamente 30 minutos antes del desayuno.

OBJETIVO

Resiliencia Mental y Combate a la Fatiga.

DESAYUNO

SUPLEMENTO

BioActive Complete
B-Complex | Life
Extension | 60
Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

2 cápsulas al día. Tomar con el desayuno.

OBJETIVO

Biodisponibilidad y Energía Celular

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Resveratrol | B-Life |
500 mg (aprox.) | 180
Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Tomar por la mañana con el
desayuno.

OBJETIVO

Activación de las Sirtuinas (Genes de Longevidad).

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO