ALMUERZO

DORMIR

Fecha: 22-07-2025

Carlos Dominguez

SUPLEMENTO

Ultra Omega-3 con Vitamina D-3 600 mg EPA - 300 mg DHA

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, preferentemente con alimentos y abundante agua. Ideal para protocolos de detox funcional, longevidad hepática, inmunidad adaptativa o soporte respiratorio.

OBJETIVO

Apoyar la salud hepática, inmunológica y respiratoria mediante la producción de glutatión

SUPLEMENTO

Gluconato de Zinc 50 mg de NOW Foods | Soporte Inmunológico, Funciones Enzimáticas

RECOMENDACION

Tomar 1 tableta al día después de comer. El zinc puede causar náuseas en ayunas, por eso se toma con comida

OBJETIVO

Fortalecimiento del sistema inmune y funciones enzimáticas

SUPLEMENTO

NAC (N-Acetil Cisteína) 600 mg con Selenio y Molibdeno de NOW Foods -Protección contra Radicales Libres y Sistema Inmunológico

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día preferentemente por la noche. El NAC apoya la producción de glutatión y la reparación celular durante el descanso.

OBJETIVO

Protección celular y defensa antioxidante.

SUPLEMENTO

Glicinato de Magnesio 350mg de Solaray | Apoyo Muscular y Relajación

RECOMENDACION

Tomar 4 cápsulas al día divididas o todas antes de dormir. El glicinato de magnesio tiene efecto relajante ideal para la noche.

OBJETIVO

Relajación muscular y mejor descanso

• La información aquí expuesta tiene un carácter meramente informativo y no debe interpretarse como una prescripción médica, ni está destinada a diagnosticar, tratar, curar, prevenir ninguna enfermedad o sustituir medicación alguna. Es responsabilidad del consumidor consultar con un médico o profesional de la salud antes de iniciar el consumo de cualquier suplemento.