

Fecha: 03-07-2025

Juan Manuel Ventura

| | |
|-----------------|--|
| DESAYUNO | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina C 1000 mg, C-1000, NOW, 100 cápsulas vegetales</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con comida. Mejora la absorción con alimentos y ayuda a comenzar el día protegido.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo antioxidante e inmunológico.</div></div> |
| ALMUERZO | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Coenzima Q10 200 mg, CoQ10, Swanson, 90 cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con comida grasosa. Su absorción mejora con lípidos presentes en la comida</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Soporte cardiovascular y celular.</div></div> |
| ALMUERZO | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Super Omega 3, Life Extension, 60 softgels</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 softgels al día con comida. Las grasas saludables se absorben mejor junto con otras grasas</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Salud cardiovascular y cerebral.</div></div> |
| ANTES DE DORMIR | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Fosfatidilserina 100 mg, Phosphatidyl Serine, NOW, 60 cápsulas vegetales</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día. Su efecto se potencia durante el descanso nocturno.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo cognitivo y memoria.</div></div> |