

Fecha: 06-08-2025

Vanessa Flores Chavez

MAÑANA

SUPLEMENTO

Myo & D-Chiro
Inositol + Inulina +
Magnesio | Welithy |
270 g | 30 Porciones

RECOMENDACION

Tomar 1 medida al día, preferentemente por la mañana. Es una fórmula sinérgica que puede integrarse en protocolos de fertilidad, control de peso, salud hormonal y bienestar emocional.

OBJETIVO

Apoyar la función ovárica, mejorar la sensibilidad a la insulina y promover el equilibrio hormonal mediante una fórmula funcional con ratio clínico 40:1.

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Omega-3 Purified Fish
Oil Essentials | GAT Sport
| 90 Softgels | Sabor
Limón

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos ricos en grasa
Cápsulas blandas fáciles de digerir, ideales para uso diario en protocolos antiinflamatorios, metabólicos y hormonales

OBJETIVO

Aportar ácidos grasos Omega-3 en forma purificada para reducir inflamación, mejorar perfil lipídico y apoyar funciones cognitivas y hormonales.

NOCHE

SUPLEMENTO

Magnesio COMPLEX :
Citrato, Glicinato,
Gluconato, Óxido de
Magnesio 680mg de
5H8 Nutrition

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con una comida. El magnesio combinado con lecitina favorece la relajación muscular y mental, siendo ideal al final del día para promover el descanso y la recuperación.

OBJETIVO

Apoyar la función muscular, el sistema nervioso y el descanso.

ANTES DE DORMIR

SUPLEMENTO

Ashwagandha
500mg VitaMX |
Apoyo para el
Manejo del Estrés y
Bienestar General

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día, preferentemente por la noche. La Ashwagandha tiene efectos adaptógenos y calmantes, especialmente útiles al final del día para disminuir el cortisol y promover la relajación.

OBJETIVO

Reducir el estrés, apoyar el equilibrio hormonal y mejorar la calidad del sueño.