

Fecha: 23-07-2025

Stefani Corella

|                |  |
|----------------|--|
| DESAYUNO       | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Zinc Gluconate  <br/>NOW Foods   100 /<br/>250 Tabletas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 tableta al día con alimentos, preferentemente durante desayuno. Ideal para adultos con deficiencia de zinc, inmunidad comprometida o quienes buscan soporte antioxidante y metabólico.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función inmunológica, la actividad enzimática y la regeneración celular</div></div>           |
| ALMUERZO       | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega 3-6-9   B-Life  <br/>180 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimentos, preferentemente en desayuno o comida principal. Ideal para adultos que buscan longevidad cardiovascular, neuroprotección y salud estructural</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud del corazón, cerebro, piel y articulaciones mediante una mezcla equilibrada de ácidos grasos esenciales</div></div> |
| MAÑANA Y NOCHE | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Seven Mag Ultra  <br/>Eternal Nutrition  <br/>200 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 3 cápsulas al día, preferentemente con alimentos. Puede dividirse entre mañana y noche. Ideal para adultos con insomnio leve, estrés físico o emocional, fatiga persistente</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el descanso profundo, la relajación muscular, la función cognitiva y el metabolismo energético</div></div> |
| POST ENTRENO   | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Creatina<br/>Monohidratada  <br/>Evolution Nutritional  <br/>250 g / 500 g</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 scoop (5 g) al día disuelto en 250 ml de agua o jugo. Preferentemente después del entrenamiento.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Potenciar fuerza, resistencia y recuperación muscular en entrenamientos de alta intensidad</div></div>   |

Fecha: 23-07-2025

Stefani Corella

|              |   |   |
|--------------|---|---|
| POST ENTRENO | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>BCAA's + Glutamina  <br/>B Life   558 g (60<br/>Porciones)</div></div> | <div><div>RECOMENDACION</div><div>Disolver 1 scoop (9.3 g) en agua. Tomar durante o después del ejercicio. Uso diario para mejores resultados. Ideal para adultos activos, mujeres en menopausia que buscan preservar masa muscular</div></div> |
|              |   | <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la recuperación muscular, prevenir el catabolismo, mejorar la resistencia y aportar hidratación funcional</div></div>   |
|              |   |   |
|              | <div><div>SUPLEMENTO</div></div>  | <div><div>RECOMENDACION</div></div>   |
|              |   | <div><div>OBJETIVO</div></div>  |
|              |   |   |
|              | <div><div>SUPLEMENTO</div></div>  | <div><div>RECOMENDACION</div></div>   |
|              |   | <div><div>OBJETIVO</div></div>  |
|              |   |   |
|              | <div><div>SUPLEMENTO</div></div>  | <div><div>RECOMENDACION</div></div>   |
|              |   | <div><div>OBJETIVO</div></div>  |
|              |   |   |