

Fecha: 08-08-2025

Alfredo Mendez Guzman Juárez

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Digest Basic – Enzimas digestivas para comidas .</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula con las comidas. Contiene una mezcla de enzimas digestivas que ayudan a descomponer proteínas, carbohidratos y grasas.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la digestión de comidas ligeras y reducir gases y distensión abdominal.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Teen Girls Multivitamin Tablets – Multivitamínico con Dong Quai y Diente de León</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 tableta al día junto con alimentos. Incluye vitaminas A, C, D y E junto con extractos herbales que apoyan el equilibrio hormonal, la energía y la salud general.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Aportar vitaminas y minerales esenciales para adolescentes mujeres.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Maca 500 mg – Raíz para salud reproductiva</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con comida. La maca es un tubérculo andino rico en fitoquímicos que favorece la energía, la fertilidad y el equilibrio hormonal.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud sexual y el bienestar hormonal en hombres y mujeres.</div></div>
CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha Optimizada – Hongo adaptógeno</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día. La ashwagandha es un adaptógeno reconocido por su capacidad para reducir el estrés, mejorar la energía y apoyar la función cognitiva.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Mejorar la resistencia al estrés y favorecer el equilibrio emocional.</div></div>

Fecha: 08-08-2025

Alfredo Mendez Guzman Juárez

ANTES DE DORMIR	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Citrato de Magnesio – Cápsulas blandas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día antes de dormir. El citrato de magnesio es una forma biodisponible que ayuda a la relajación muscular, la función nerviosa y la calidad del sueño.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la salud muscular, ósea y nerviosa.</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>