

Fecha: 21-07-2025

karla jimenez

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>NAC   Life Extension   60 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día, preferentemente con alimentos y abundante agua. Ideal para protocolos de detox funcional, longevidad hepática, inmunidad adaptativa o soporte respiratorio.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud hepática, inmunológica y respiratoria mediante la producción de glutatión</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Zinc Gluconate   NOW Foods   100 / 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>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Magno-Cit   Matter Smart Nutrients   120 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Ideal para protocolos de descanso funcional, longevidad neuromuscular o resiliencia emocional.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el equilibrio muscular, nervioso y digestivo mediante magnesio quelado de alta tolerancia</div></div>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Melatonina 10 mg   NOW Foods   100 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula diaria, 30 minutos antes de dormir, acompañada de agua. La melatonina es una hormona natural producida por la glándula pineal, clave para el ritmo circadiano y el descanso.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Regular el ciclo sueño-vigilia, mejorar la calidad del descanso y brindar apoyo antioxidante adicional</div></div>