

Fecha: 01-10-2025

Alfredo Ginocchio

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glutación 500 mg + Cardo Mariano + ALA NOW Foods 30 y 60 Cápsulas Vegetales</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día en ayunas</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Reforzar la producción de glutación, proteger frente al daño oxidativo y apoyar la función hepática mediante una fórmula sinérgica con extractos clínicos.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Aceite de Ajo 1500 mg NOW Foods 250 Cápsulas Blandas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>3 cápsulas al día Con alimentos principales</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Fortalecer el sistema inmunológico, apoyar la salud cardiovascular y mejorar la digestión mediante aceite de ajo concentrado equivalente a 4,500 mg de ajo fresco por porción.</div></div>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>5-HTP 100 mg NOW Foods 60 y 120 Cápsulas Vegetales</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día. Noche, 30–60 minutos antes de dormir, preferentemente en ayuno o con infusión neutra</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la producción natural de serotonina y melatonina, mejorar la calidad del sueño y modular el estado de ánimo mediante 5-HTP extraído de Griffonia simplicifolia</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>