

Fecha: 25-08-2025

VIRIDIANA ISLAS

ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ultra Omega-3 NOW Foods 90 Cápsulas Blandas Entéricas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día, con alimentos grasos. Útil en protocolos de longevidad, salud ocular, recuperación post-COVID y prevención cardiovascular</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud cardiovascular y cerebral, reducir la inflamación sistémica y mejorar la concentración</div></div>
MAÑANA Y NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha Líquida Briah 30 ml Extracto de Raíz</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>15 gotas (0.5 ml), 2 veces al día. Útil en protocolos de ansiedad leve, fatiga crónica, desequilibrio hormonal y longevidad emocional</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Promover la vitalidad física y mental, equilibrar el sistema nervioso y apoyar la adaptación al estrés mediante un extracto líquido de raíz de ashwagandha de alta concentración.</div></div>
MAÑANA Y NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Biotina + Colágeno + Ácido Hialurónico Briah 60 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día (una en la mañana, una en la noche). Útil en protocolos de ansiedad leve, fatiga crónica, desequilibrio hormonal (incluyendo menopausia) y longevidad neuroendocrina</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Promover la resiliencia física y mental, regular el eje HPA (hipotálamo-hipófisis-adrenal) y mejorar la calidad del sueño mediante una dosis funcional de extracto de raíz de ashwagandha optimizada.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div></div>