

Fecha: 19-09-2025

Jalma Segura

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Litio 1000 mcg de Life Extension</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Consumir 1 cápsula al día junto con el desayuno. Tomarlo por la mañana favorece la estabilidad emocional durante el día y sincroniza con el ritmo circadiano del sistema nervioso.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el equilibrio emocional, la neuroprotección y la regulación del estado de ánimo.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Yodo Iónico 225mcg de Trace Minerals   Apoyo Metabólico</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 3 gotas (0.2 mL) al día disueltas en agua, junto con el desayuno. Por la mañana sincroniza con el ritmo metabólico y favorece la activación energética del día.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función tiroidea, nerviosa e inmunológica.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>DHEA 50mg de Swanson   Fortalecimiento Óseo y Promueve un envejecimieto saludable</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día junto con la cena. ingerir por la noche favorece su acción durante el descanso, cuando se regula la producción hormonal endógena.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el equilibrio hormonal, la vitalidad y la función inmunológica</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>