

Fecha: 20-10-2025

Jose Antonio Maciel

MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina C Ascorbato de Sodio Now Foods 227 g</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 g al día (≈1/4 cucharadita) disuelto en agua o jugo</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la inmunidad celular, neutralizar radicales libres y favorecer la síntesis de colágeno mediante vitamina C en forma de ascorbato de sodio.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Complejo de Vitaminas B Enzimáticamente Activo Life Extension 60 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día metabolismo lento o en protocolos de longevidad mitocondrial y neuroendocrina</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la producción de energía celular, modular el estado de ánimo y favorecer el metabolismo de carbohidratos, lípidos y proteínas mediante vitaminas B en formas activas.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>K2 + D3 + Aceite MCT 600 mg Entera Pharma 180 Cápsulas Vegetarianas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día junto con alimentos grasos o batido funcional</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la absorción de calcio, fortalecer los huesos y músculos, y mejorar la biodisponibilidad de nutrientes liposolubles mediante vitamina D3, K2 y aceite MCT.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div></div>