

Fecha: 02-06-2025

Montserrat Payro Escobar

ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Hierro Bisglicinato 36 mg, NOW Foods, 90 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Consumirlo a la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la producción de energía y el bienestar general.</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la producción de energía, fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la salud neurológica.</div></div>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glicinato de Magnesio de KAL   Memoria, concentración, calidad del sueño y relajación muscular   160 cápsulas veganas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula en la noche. Consumirlo en la noche optimiza su absorción y potencia sus efectos en la relajación y el bienestar general.</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la relajación muscular, mejorar la calidad del sueño y potenciar la función cognitiva.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div></div>