

Fecha: 02-06-2025

Ruben ACOSTA MATINEZ

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Citrato de Potasio 99 mg, NOW Foods, 180 Cápsulas Veganas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día preferiblemente con las comidas. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la función muscular y el bienestar general.</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el balance electrolítico, mejorar la función muscular y favorecer la salud cardiovascular.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Citrato de Magnesio 400 mg, NOW Foods, 90 y 120 cápsulas vegetarianas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con el desayuno. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la función nerviosa y el bienestar general.</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función nerviosa, mejorar la producción de energía y fortalecer la salud ósea.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina B-12 5000 mcg, NOW Foods, 60 pastillas veganas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 pastilla al día con una comida. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la función neurológica y el bienestar general.</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función del sistema nervioso, mejorar la producción de energía y favorecer la síntesis de ADN.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega-3 Molecularmente Destilado 1000 mg, NOW Foods, 100, 200 Cápsulas Blandas y 200 Cápsulas Blandas de Pescado</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día, preferiblemente con el almuerzo. Consumirlo con el almuerzo optimiza su absorción y potencia sus efectos en la salud cardiovascular y cognitiva.</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud cardiovascular, mejorar la función cerebral y reducir la inflamación.</div></div>