

Fecha: 15-06-2025

Martha Rios Lopez

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Selenio SelenoExcell 200 mcg, Swanson, cápsulas, 60 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con el desayuno. El selenio favorece procesos antioxidantes y hormonales, y se recomienda al iniciar el día con una comida completa.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la defensa antioxidante celular y la función tiroidea.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina B12 5000 mcg con ácido fólico, NOW, tabletas sublinguales, 60 tabletas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Disolver 1 tableta bajo la lengua por la mañana. La B12 ayuda a la producción de energía y debe tomarse temprano para evitar interferir con el sueño.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la energía y el sistema nervioso.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3 10,000 UI, NOW, cápsulas blandas, 240 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con la comida principal del día. Al ser liposoluble, se recomienda con una comida rica en grasas para una mejor absorción.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud ósea, muscular e inmunológica.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>