

Fecha: 09-06-2025

Omar Hernandez

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>L-Glutamina 500 mg de Life Extension Bienestar Digestivo y Apoyo Inmunológico 100 Cápsulas Vegetales</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>CTomar 1 cápsula al día con el estómago vacío. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la salud digestiva e inmunológica</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la salud digestiva, mejorar la función inmunológica y apoyar la recuperación muscular</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina C-1000 con Bioflavonoides 100 mg de Now Foods Protección Antioxidante y Refuerzo Inmunológico 100 Cápsulas Veganas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Consumirlo a mediodía optimiza su absorción y potencia sus efectos en la inmunidad y protección celular.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la protección antioxidante, fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la producción de colágeno.</div></div>
MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3 10.000 UI de NOW Foods Apoyo del Sistema Inmunitario y Óseo 30 y 120 Cápsulas Blandas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula cada dos días con alimentos. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la salud ósea e inmunológica.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la salud ósea, mejorar la absorción de calcio y fortalecer el sistema inmunológico.</div></div>
MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Myo & D-Chiro Inositol Platinum de B Life Apoyo Metabólico y Hormonal 400 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en el metabolismo y la regulación hormonal.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer el equilibrio hormonal, mejorar la sensibilidad a la insulina y apoyar la función metabólica.</div></div>

Fecha: 09-06-2025

Omar Hernandez

ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Extracto de Guanábana BioHerb 100% Puro y Orgánico Calidad Premium 180 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Consumirlo a mediodía optimiza su absorción y potencia sus efectos en la inmunidad y protección celular.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la protección celular, fortalecer el sistema inmunológico y apoyar el equilibrio metabólico.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Extracto de Arándano + Vitamina C BioHerb Apoyo Urinario y Antioxidante 180 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Consumirlo a mediodía optimiza su absorción y potencia sus efectos en la salud urinaria e inmunológica.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la salud del tracto urinario, reforzar la función inmunológica y proporcionar protección antioxidante.</div></div>
CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Magnesio Ultra de Nutrientes VidaLabs México Apoyo Muscular, Nervioso y Metabólico 60 Cápsulas de 600 mg</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula con la cena. Consumirlo en la noche optimiza su absorción y potencia sus efectos en la relajación muscular y función metabólica.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la relajación muscular, mejorar la función nerviosa y apoyar el metabolismo energético.</div></div>
CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>etno Polimin Botanic Minerales para el Equilibrio Nutricional 60 Cápsulas de 500 mg</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula a la noche, preferentemente con una comida. Consumirlo en la noche optimiza su absorción y potencia sus efectos en el equilibrio mineral y metabolismo.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer el equilibrio mineral, mejorar la función celular y apoyar la respuesta metabólica.</div></div>