

Fecha: 17-06-2025

Rebecca Zertuche

DESAYUNO/ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Birdman Myo &amp; D-Chiro Inositol 40:1   Apoyo Hormonal y Metabólico   90 Cápsulas Veganas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 6 cápsulas al día con alimentos, divididas en 2 tomas (3 cápsulas por la mañana y 3 por la tarde). Consumirlo en la mañana y tarde optimiza su absorción y potencia sus efectos en el equilibrio hormonal.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer el equilibrio hormonal femenino, mejorar la función ovárica y apoyar el metabolismo de la glucosa.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Enzimas Digestivas Digest Basic de Enzymedica   Apoyo Suave para Digestión, Reducción de Gases e Hinchazón   90 Cápsulas Veganas y Kosher</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Consumirlo antes del almuerzo optimiza su absorción y potencia sus efectos en la digestión y bienestar intestinal.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la digestión, reducir la hinchazón y mejorar la absorción de nutrientes.</div></div>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glicinato de Magnesio 350mg de Solaray   Relajación Muscular, Sueño Reparador y Reducción del Estrés   120 Cápsulas Veganas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas en la noche. Consumirlo en la noche optimiza su absorción y potencia sus efectos en la relajación y recuperación muscular.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la relajación muscular, mejorar la calidad del sueño y reducir el estrés.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>