

Fecha: 04-06-2025

Catalina Mouthon

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Probióticos + Prebióticos 20 Millones de UFC 430 mg WOMAN de Bioflora Bienestar Digestivo Femenina 35 Cápsulas Ácido - Resistentes</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día, preferiblemente con la comida, Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la salud digestiva y femenina.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Restaurar la flora intestinal, prevenir infecciones urinarias y vaginales, y fortalecer el sistema inmunológico.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Multivitamínico con Colina, Ácido fólico, DHA + vitaminas y minerales de Life Extension Nutrientes para la mamá y los lactantes en desarrollo 120 cápsulas blandas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con el desayuno. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la salud materna y fetal.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el desarrollo saludable del feto, fortalecer el sistema inmunológico materno y mejorar la salud ósea.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Prenatal DHA - Omega 3 + VitD Suplemento Desarrollo Neurológico</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con el almuerzo. Consumirlo a mediodía optimiza su absorción y potencia sus efectos en la salud materna y fetal.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el desarrollo neurológico del bebé, fortalecer la salud materna y mejorar la absorción de calcio.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3 125 mcg 5000 UI, Life Extension, 60 cápsulas blandas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula blanda al día con alimentos. Consumirlo a mediodía optimiza su absorción y potencia sus efectos en la salud ósea e inmunológica.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud ósea, fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la absorción de calcio</div></div>

Fecha: 04-06-2025

Catalina Mouthon

MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Redoxon Vitamina C 500 mg Apoyo Inmunológico y Antioxidante 100 Tabletas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 tableta al día con agua. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en el fortalecimiento inmunológico y la protección celular.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la protección celular y favorecer la absorción de hierro.</div></div>
MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Péptidos Bioactivos de Colágeno Hidrolizado de SESEN Grassfed 500 g</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Mezclar 1 o 2 cucharadas en agua, café o batidos, preferiblemente en la mañana. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la salud articular y dérmica.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la salud articular, mejorar la elasticidad de la piel y fortalecer cabello y uñas.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Caltrate 600+D Calcio y Vitamina D Prevención de la Osteoporosis 60 Tabletas Recubiertas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 tableta al día con alimentos. Consumirlo a mediodía optimiza su absorción y potencia sus efectos en la salud ósea y muscular.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Fortalecer la salud ósea, mejorar la absorción de calcio y prevenir la osteoporosis.</div></div>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Mg Blend de Magnesio de Seima Family Wellness Apoyo Muscular y Nervioso 120 Cápsulas</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 la salud muscular y nerviosa.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función muscular, mejorar la relajación y favorecer el equilibrio nervioso.</div></div>