

Fecha: 09-06-2025

Karla Noriega

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Gomitas de Vinagre de Manzana 6g por porción de 5H8 Nutrition   Bienestar General</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Consumir 2 gomitas con agua junto a una comida para mejorar la absorción y reducir posibles molestias gástricas.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoya la digestión, mejorando el metabolismo y el equilibrio intestinal</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Alga Spirulina, LCarnitina, Ácido Alfa Lipoico - Clorofila Plus   Flow Supplement</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula con agua y una comida. Se recomienda consumirlo con alimentos ricos en antioxidantes para potenciar su absorción.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorece el metabolismo energético, ayudando a la producción de energía celular.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega 3 Fish Oil de Member's Mark   Apoyo Cardiovascular y Cerebral   165 Cápsulas de 1.4 g</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con el almuerzo. Consumirlo en la mañana o mediodía optimiza su absorción y potencia sus efectos en la salud cardiovascular y cognitiva.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la salud cardiovascular, mejorar la función cerebral y reducir la inflamación.</div></div>
CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Citrato de Magnesio 1000mg por porción de Natsa   Contribuye en la Función Muscular y de los Huesos</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula con agua junto a una comida moderada. Esto ayuda a minimizar posibles molestias digestivas y favorece una absorción estable.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Soporte Muscular y Óseo: Contribuye a la contracción y relajación muscular, mientras refuerza la salud de los huesos</div></div>