

Fecha: 17-05-2025

DANIELA RAMOS

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Clorofila Plus, Flow, L-Carnitina y Ácido Alfa Lipoico, Líquido, 500 ml</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 20 ml diluidos en agua al despertar, antes del desayuno. La clorofila y L-carnitina se aprovechan mejor con el estómago vacío para activar metabolismo.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la desintoxicación y energía matutina.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha, Full Spectrum, Swanson, 900 mg, Cápsulas, 100</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con agua, junto con el desayuno. Su absorción es mejor con alimentos y permite beneficios sostenidos durante el día.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Promover la resistencia al estrés y el equilibrio hormonal.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Multivitamínico Mujer, Flow, Colágeno y Magnesio, 3 cápsulas, 90 unidades</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 3 cápsulas con el desayuno para complementar vitaminas y minerales. La biodisponibilidad de vitaminas es óptima con alimentos</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el bienestar femenino con antioxidantes y nutrientes esenciales.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Multivitamínico, Multi.Vit, 5H8 Natural, Lecitina de soya y minerales, 1 cápsula, 90 unidades</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al almuerzo acompañada de alimentos. El aporte de vitaminas liposolubles se mejora si se toma con comidas.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Reforzar el aporte vitamínico y mineral durante el día.</div></div>