

Fecha: 18-06-2025

Alexis Gomez

| | | |
|----------|---|--|
| DESAYUNO | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D, NOW, 1000 IU, cápsulas vegetales, 120 cápsulas</div></div> | <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula diaria con alimentos. La vitamina D2 se absorbe mejor al iniciar el día y favorece el metabolismo del calcio.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud ósea e inmune</div></div> |
| | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Brilla, Colágeno + Ácido Hialurónico + Biotina, WU Nutrition, cápsulas, 120 cápsulas</div></div> | <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día, de preferencia con alimentos. El colágeno y la biotina actúan mejor con constancia y durante procesos anabólicos diurnos.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer piel, cabello y uñas desde el interior</div></div> |
| | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Biotina, NOW, 5000 mcg, cápsulas vegetales, 60 cápsulas</div></div> | <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimentos. La biotina participa en procesos metabólicos activos tras la primera comida</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el metabolismo energético y fortalecimiento capilar,</div></div> |
| | <div><div>SUPLEMENTO</div></div> | <div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div> |