

Fecha: 09-06-2025

Gemma Fuentes

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Berberina, Melón Amargo, Canela & Cromo 930 mg BioMetabolix de Biooptimizado Apoyo de la Función Metabólica y Sensibilidad a la Insulina 60 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Consumirlo con alimentos optimiza su absorción y potencia sus efectos en la regulación metabólica y la sensibilidad a la insulina.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la regulación del azúcar en sangre, mejorar la sensibilidad a la insulina y apoyar el metabolismo energético</div></div>
AL ENTRENAR	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Creatina Monohidratada + Cloruro Calcio + Malato de Magnesio 8.8g Ketolitos de Biooptimizado Hidratación y Equilibrio Mineral Polvo de 244g Sabor Limón</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Mezclar 1 medida en 500 ml de agua fría y consumir durante el ejercicio.. Consumirlo durante el entrenamiento optimiza su absorción y potencia sus efectos en la hidratación y resistencia muscular.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la hidratación, mejorar la resistencia muscular y optimizar el equilibrio mineral.</div></div>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glicinato de Magnesio Quelado 662 mg BioMag de Biooptimizado Función Muscular, Ósea y Sueño Reparador 100 Cápsulas Vegetales</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 muscular y calidad del sueño.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la relajación muscular, mejorar la calidad del sueño y fortalecer la salud ósea.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>