

Fecha: 03-06-2025

Gerardo Vázquez Balderas

ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Súper Selenio 200mcg + Vitamina E de Life Extension</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula con agua y una comida. Se recomienda consumirlo con alimentos ricos en grasas saludables para optimizar la absorción de la vitamina E.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoya la función antioxidante y celular, ayudando a neutralizar el estrés oxidativo.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Cromo Optimizado con Crominex® 3+ 500 mcg de Life Extension</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula con agua y una comida rica en carbohidratos saludables para optimizar su función.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorece la sensibilidad a la insulina, ayudando a regular los niveles de glucosa en sangre.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha 500mg de Adapto Heal</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula con agua y una comida. Se recomienda consumirlo con alimentos para mejorar su absorción y reducir posibles molestias gástricas.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Regula los niveles de cortisol, reduciendo el estrés y mejorando el bienestar general.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>