

Fecha: 07-06-2025

Mayra Guadalupe Vargas López

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Clorofila Plus, FLOW, concentrado líquido, 510 ml</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 15 ml diluidos en un vaso con agua en ayunas La clorofila favorece la alcalinización y limpieza si se toma en ayunas.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la desintoxicación y la energía matutina.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>One-Per-Day Mega B-12, Irwin Naturals, B12 alta potencia, cápsulas blandas, 60 cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula blanda al día con el desayuno. La vitamina B-12 mejora su absorción y efecto energético si se toma por la mañana.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la energía y la función neurológica</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Methyl Folate Support, NutriADN, 1000 mcg, cápsulas vegetales, 60 cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con el desayuno. El folato activo se recomienda al iniciar el día para facilitar procesos metabólicos clave.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la metilación y el metabolismo celular</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3 K2 con cúrcuma, Mega D3 &amp; K2, Irwin Naturals, cápsulas blandas, 60 cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula blanda al día con el almuerzo. Las vitaminas D y K se absorben mejor con alimentos grasos, presentes comúnmente en el almuerzo.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud ósea, cardiovascular e inmune</div></div>

Fecha: 07-06-2025

Mayra Guadalupe Vargas López

CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Cloruro de Magnesio, FLOW, 500 mg, cápsulas, 100 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Disolver 1 porción en agua y consumir junto a una comida rica en grasas saludables para optimizar la absorción de la vitamina D y K2.</div></div>
	<div><div>OBJETIVO</div><div>Favorece la salud ósea y muscular, fortaleciendo la estructura ósea y mejorando la contracción muscular</div></div>	
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div></div>