

Fecha: 02-06-2025

Alanna García

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3 5000 UI masticable, NOW, sabor menta, 120 tabletas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 tableta masticable al día con el desayuno.La vitamina D3 es liposoluble y se recomienda tomar por la mañana con alimentos grasos para mejorar su absorción.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud ósea, inmunológica y absorción de calcio</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega 3 con vitamina E, FLOW, 180 mg EPA y 120 mg DHA, cápsulas blandas, 60 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con el almuerzo. Los ácidos grasos omega-3 requieren una comida rica en grasa para una mejor biodisponibilidad.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la salud cardiovascular, cerebral y visual.</div></div>
CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Antiestrés con rhodiola, glicinato y fosfatidilserina, NutriADN Stress Support, cápsulas, 60 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día por la noche con la cena. Sus ingredientes (rhodiola, glicinato de magnesio, fosfatidilserina) ayudan a reducir el estrés acumulado al final del día y mejorar el descanso nocturno.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el manejo del estrés y promover la relajación.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>