

Fecha: 21-09-2025

María José Avilez García

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Extracto de Ashwagandha 500mg de Nature's Way</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día, preferentemente con alimentos.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Reducir el estrés, mejorar la resiliencia emocional y apoyar el equilibrio hormonal</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Myo &amp; D-Chiro Inositol Platinum   B-Life   Contribuye en la Salud Femenina</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 4 cápsulas al día junto con el desayuno</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el equilibrio hormonal, la sensibilidad a la insulina y la función ovárica</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ácido Alfa Lipoico 600mg de Nature's Way para la función Metabólica del organismo</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día junto con el almuerzo.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la sensibilidad a la insulina, la protección antioxidante y la salud nerviosa</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Coenzima Q10 (CoQ10) 200 mg de NOW Foods</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día junto con el almuerzo.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud cardíaca, la producción de energía celular y la protección vascular.</div></div>

Fecha: 21-09-2025

María José Avilez García

CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Citrato de Magnesio 400 mg de NOW Foods</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 3 cápsulas al día junto con la cena.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la relajación muscular, el descanso profundo y la salud neurológica.</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>