

Fecha: 11-08-2025

Leticia Villegas

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Resveratrol B-Life</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>tomar 2 cápsulas (1 g) una vez al día en el desayuno.</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div><div>Antioxidante y protector cardiovascular.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega 3 Salmon Oil</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día . Los ácidos grasos EPA y DHA favorecen el buen funcionamiento del corazón, el cerebro y la salud ocular, además de tener propiedades antiinflamatorias.</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div><div>Salud cardiovascular, cerebral y antiinflamatorio.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Colágeno Hidrolizado Premium Peptides Powder Natsa</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 porción (10 g) al día, disuelta en agua, café, jugo o batido. Consumir en la mañana favorece su absorción y estimula la regeneración de colágeno cuando el cuerpo está más receptivo.</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo a la salud articular, ósea y de la piel.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Myo & D-Chiro Inositol Platinum</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 medida (4.1 g) disuelta en agua al día. El myo y D-chiro inositol ayudan a mejorar la sensibilidad a la insulina y el equilibrio hormonal, favoreciendo la ovulación y la salud metabólica.</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo a la salud hormonal y reproductiva, especialmente en síndrome de ovario poliquístico (SOP).</div></div>

Fecha: 11-08-2025

Leticia Villegas

ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Berberine Glucose Support</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula blanda al día con una comida. La berberina se absorbe mejor junto con alimentos.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el metabolismo de la glucosa y los niveles de lípidos en sangre.</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>