

Fecha: 06-07-2025

Lilia Lopez

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>D3 10.000 UI + K2 300mg de Gou Medical Apoya la función cardiovascular saludable y fortalece los huesos</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día junto con alimentos grasos. La vitamina D3 y K2 se absorben mejor con grasa y ayudan a distribuir el calcio correctamente desde temprano en el día</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la absorción de calcio y la salud ósea</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Extracto de Ashwagandha Optimizada 125mg de Life Extension Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, contribuyendo al descanso</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con agua, sin alimentos. La ashwagandha tiene efecto adaptógeno que ayuda a reducir el cortisol nocturno, favoreciendo la relajación y descanso</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Reducir el estrés y promover el equilibrio mental.</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>