

Fecha: 23-02-2026

Abigail Reyes

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>L-Glutamine (Fermented & Vegan) MRM Nutrition 325 g</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 scoop (5 g) al día, disuelto en 250 ml de agua o tu bebida favorita. En ayunas o post entreno</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Integridad de la Barrera Intestinal y Preservación Muscular.</div></div>
AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>BioZincar Plus Biooptimizado 751 mg 60 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día. Tomar en ayunas, 20-30 minutos antes del desayuno</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Reparación Tisular y Sellado Intestinal.</div></div>
AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Akkermansia Support NutriADN 60 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día. Tomar por la mañana, 20-30 minutos antes del desayuno.</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Fortalecimiento de la Capa de Mucina y Salud Metabólica.</div></div>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>3 Mag Platinum B-Life Citrato, Glicinato y Treonato 240 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día. Tomar por la noche, aproximadamente 1 hora antes de dormir.</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Optimización Sistémica del Magnesio.</div></div>