

Fecha: 18-02-2026

OLGA BORBOLLA

AYUNAS

SUPLEMENTO

Chasteberry (Vitex)  
con Dong Quai |  
NOW Foods | 90  
Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Tomar por la mañana,  
preferiblemente antes del desayuno

OBJETIVO

Modulación de la Prolactina y Soporte de  
Progesterona.

COMIDA

SUPLEMENTO

DIM-Evail™ | Designs  
for Health | 100 mg |  
60 o 120 Cápsulas  
Blandas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Tomar con la comida más  
importante del día.

OBJETIVO

Optimización de las Vías de Metabolismo del  
Estrógeno.

COMIDA

SUPLEMENTO

Vitamina D3 | NOW  
Foods | 5,000 UI | 120  
Gomitas Masticables

RECOMENDACION

1 gomita al día. Tomar con la comida más completa  
del día.

OBJETIVO

Soporte Inmunológico y Salud Ósea de Alta  
Potencia.

COMIDA

SUPLEMENTO

Omega-3  
Molecularmente  
Destilado | NOW Foods  
| 1,000 mg

RECOMENDACION

2 cápsulas blandas junto con otros alimentos que  
contengan grasas.

OBJETIVO

Mantenimiento de la Salud Sistémica.

Fecha: 18-02-2026

OLGA BORBOLLA

NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Magnesium Bisglycinate   NOW Foods   Polvo 227 g</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cucharadita rasa (aprox. 2.5 g) al día. Tomar por la noche, disuelto en agua o jugo, unos 30 a 60 minutos antes de dormir.</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div><div>Soporte Neuro-Relajante y Biodisponibilidad Extrema.</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>