

Fecha: 22-06-2025

Miriam González

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Aceite de orégano orgánico, MaryRuth's, Gotas líquidas, 30 ml</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 5 gotas al día directamente o diluidas. El aceite de orégano con carvacrol se absorbe mejor junto con alimentos grasos como el aceite de oliva del propio suplemento.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo inmunológico y antioxidante.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3 + K2, NOW, 120 cápsulas vegetarianas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Las vitaminas liposolubles D3 y K2 requieren grasa dietaria para absorberse eficientemente.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Soporte óseo y cardiovascular.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Candida Support, NOW, 90 cápsulas vegetarianas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con alimento. Sus extractos (nogal, Pau D'Arco, orégano) funcionan mejor con la digestión activa para modular flora intestinal.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer el equilibrio intestinal frente a Candida.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div></div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div></div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div></div></div>