

Fecha: 16-02-2026

Lilia Arreola Gutierrez

COMIDA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3   Life Extension   5,000 UI (125 mcg)   60 Cápsulas Blandas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día. Tomar con la comida más abundante del día.</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Apto para personas con baja exposición solar, adultos que buscan fortalecer su densidad ósea, y cualquier persona que desee optimizar su respuesta inmunitaria y equilibrio hormonal.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Berberina   Swanson Premium   400 mg   60 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula, Tomar 30 minutos antes de la comida</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Activador de la AMPK.</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>