

Fecha: 21-06-2025

Jenifer Hernández

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D-3 2,000 UI, NOW, 30 cápsulas blandas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula diaria junto con alimentos grasos. Su absorción mejora con grasas y durante la mañana inicia su efecto inmunomodulador</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Soporte óseo e inmunológico</div></div>
ANTES DE DORMIR	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glicinato de Magnesio Quelado, BioMag, Biooptimizado, 662 mg, 100 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula por la noche con agua. El glicinato de magnesio apoya la relajación nocturna sin causar somnolencia diurna.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Relajación muscular y mejora del descanso</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>