

Fecha: 28-07-2025

rocio montoya

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Berberina + MCT   NOW Foods   90 Softgels</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula blanda, al día con alimentos. Esta fórmula combina berberina HCl con aceite MCT para mejorar su absorción y eficacia en protocolos metabólicos.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el metabolismo de la glucosa y lípidos, mejorar la sensibilidad a la insulina y favorecer la salud metabólica general</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Cardo Mariano Doble Fuerza   NOW Foods   50 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula 2 veces al día, preferentemente con alimentos. Esta fórmula combina tres extractos botánicos clave para protocolos de limpieza hepática, digestiva y antioxidante</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función hepática, promover la detoxificación natural y mejorar la digestión de grasas.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha   Swanson   60 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula, en la noche. La ashwagandha es uno de los adaptógenos más estudiados en medicina ayurvédica, ideal para protocolos de ansiedad, fatiga y resiliencia emocional</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el manejo del estrés, mejorar la respuesta emocional y promover el equilibrio nervioso y hormonal</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>