

Fecha: 13-09-2025

Argentina Vázquez Guillén

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina B-12, 1000 mcg con Ácido Fólico de NOW Foods</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 tableta sublingual al día por la mañana, preferentemente en ayunas. Su formato sublingual mejora la absorción en personas con baja acidez gástrica.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la adaptación al estrés, el equilibrio hormonal y la energía mental.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Gluconato de Zinc 50 mg de NOW Foods</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 tableta al día junto con el almuerzo. Ideal para reforzar defensas y procesos regenerativos.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función inmunológica, la síntesis hormonal y la salud celular</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina A 10,000 IU de NOW Foods</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula blanda al día junto con la cena. Su combinación con aceite de pescado mejora la absorción y el perfil nutricional</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud visual, inmunológica y la integridad de piel y mucosas</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>