

Fecha: 26-09-2025

Margot Rivera

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Probióticos 60 Billones WU Nutrition 700 mg 120 Cápsulas Vegetales</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día ayunas con agua tibia o infusión neutra</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Promover el equilibrio intestinal y dérmico mediante cepas probióticas de alta potencia que favorecen la colonización, la inmunidad y la salud cutánea.</div></div>
MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>QUERIDA WU Nutrition Colágeno + Vitaminas + Biotina 120 Cápsulas de 1.5 g</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día junto con alimentos ricos en proteína o batido funcional</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Fortalecer cabello y uñas, mejorar elasticidad dérmica y apoyar la salud hormonal</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>LATIDO WU Nutrition Omega-3 + Aceite de Salmón 100 Cápsulas de 1.9 g</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día junto con alimentos grasos saludables</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función cardiovascular, reducir triglicéridos y favorecer la neuroprotección</div></div>
ANTES DE COMIDAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Berberina + Magnesio WU Nutrition 700 mg 120 Cápsulas Vegetales</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día (1 antes del desayuno, 1 antes de la cena)</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la regulación del azúcar en sangre, mejorar la sensibilidad a la insulina y favorecer la producción de energía celular mediante berberina y magnesio biodisponible.</div></div>