

Fecha: 13-08-2025

Alejandro Robles Arias

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina C + Bioflavonoides, C-1000, NOW, 1000 mg, cápsula vegetal, 100 cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con el desayuno. Con comida se tolera mejor la acidez y da soporte antioxidante para el día.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Antioxidante y apoyo inmune/colágeno.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3 5000 UI de NOW Foods Apoyo para la función Ósea y Sistema Inmunitario</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 gomita masticable al día con comida que contenga grasa. La D3 es liposoluble; con la comida principal rica en grasa se absorbe mejor.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Salud ósea e inmunidad.</div></div>
CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Gluconato de Zinc 50 mg de NOW Foods Soporte Inmunológico, Funciones Enzimáticas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 tableta al día con alimentos. El zinc puede causar náusea en ayunas; con comida se tolera mejor y conviene separarlo de calcio/hierro</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Soporte inmune y enzimático.</div></div>
ANTES DE DORMIR	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Metil B-12 1000mcg de Now Foods Apoyo al Sistema Nervioso</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día antes de dormir. El magnesio favorece la relajación nocturna y no compite con otros minerales al final del día.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Relajación, sueño y función neuromuscular.</div></div>