

Fecha: 23-02-2026

AMAURI JUAREZ

COMIDA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamin D-3 NOW Foods 10,000 IU 30 y 120 Cápsulas Blandas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula cada 2 días, o según la recomendación de un profesional de la salud. Tomar con la comida más abundante del día.</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div><div>Optimización Hormonal e Inmune.</div></div>
COMIDA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamin K-2 (MK-4) NOW Foods 100 mcg 100 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día. Tomar con la comida</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div><div>Navegación del Calcio.</div></div>
POST ENTRENO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>L-Arginine 1000 mg NOW Foods 120 Tabletas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 tableta al día, preferentemente en ayunas o antes del ejercicio. Se recomienda acompañar con agua para facilitar su absorción.</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div><div>Aumento del Flujo Sanguíneo y Oxigenación.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div></div>