

Fecha: 02-07-2025

Maria Luisa Rodarte Reyes

ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina C-1000 con Bioflavonoides 100mg de Now Foods</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con una comida. Consumir con alimentos mejora la absorción de la vitamina C y reduce riesgo de irritación estomacal.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo inmunológico y antioxidante.</div></div>
CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glicinato de Magnesio B-Life Fortalecimiento Muscular</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 4 cápsulas (2.4 g) con la cena. El magnesio glicinato favorece la calma y sugiere tomarse de noche para mejorar el descanso.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la relajación muscular y la calidad del sueño</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>