

Fecha: 09-09-2025

Jose Manuel Mejia Velasco

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3 5000 UI Briah Mejora la absorción de calcio y fósforo</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula blanda al día junto con el desayuno. Consumirlo por la mañana favorece su acción en la regulación del calcio, la inmunidad y el estado de ánimo.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud ósea, inmunológica y hormonal.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega 3 Espectro Completo de Briah Función Cardiovascular y Cognitiva</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas blandas al día junto con el almuerzo. Esta fórmula aporta EPA y DHA en proporción funcional para inflamación, memoria y circulación.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud cardiovascular, cognitiva y articular.</div></div>
CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Citrato de Magnesio 1000 mg por porción de Briah</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas blandas al día junto con la cena. Tomarlo por la noche potencia su efecto relajante y mejora la calidad del sueño.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la relajación muscular y el descanso nocturno.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div></div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div></div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div></div></div>