

Fecha: 26-08-2025

Laura Selene Martínez Pérez

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Picolinato de Zinc 22mg de Swanson</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día. Tomarlo con alimentos reduce malestar estomacal y mejora absorción.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Fortalecimiento del sistema inmune y apoyo celular.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ajo negro 100 mg de NATSA</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día. Tomado junto con comidas mejora la absorción de sus compuestos bioactivos.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Salud cardiovascular y propiedades antioxidantes.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Cúrcuma y Pimienta Negra 605mg de Swanson</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día, La piperina (pimienta negra) potencia la absorción de la curcumina, por eso conviene ingerirlo junto a comidas.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Antiinflamatorio natural, salud articular y digestiva.</div></div>
ENTRE COMIDAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Probiótico-10, 25 Mil Millones, 10 Cepas Probióticas de NOW Foods</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día, Se recomienda entre comidas o con una comida ligera para favorecer colonización intestinal.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Equilibrio de la microbiota intestinal y digestión saludable.</div></div>

Fecha: 26-08-2025

Laura Selene Martínez Pérez

CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3 5000 UI Briah</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día. Mejor absorción al ingerirse con alimentos que contengan grasas saludables.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo inmune, salud ósea y muscular.</div></div>
CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina C Liposomal 1,450 mg de Humble</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día. La forma liposomal mejora su absorción; puede tomarse junto con la cena.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Refuerzo inmune y producción de colágeno.</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>