

Fecha: 11-08-2025

Ligia Lopez

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Complejo de Selenio Albion 200 mcg de Swanson</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula (1 g) una vez al día en el desayuno. El selenio es un mineral esencial que actúa como antioxidante, protegiendo contra el daño oxidativo y apoyando la función inmune y tiroidea.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo antioxidante y protección celular.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Metil Folato 400 mcg DFE de KAL</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 tableta al día en el desayuno. El metil folato es la forma activa de la vitamina B9, necesaria para la síntesis de neurotransmisores, la metilación y la formación de glóbulos rojos.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Soporte de la función cognitiva y salud cardiovascular.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina C 300mg con Rosa Mosqueta de KAL</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día. La vitamina C, junto con escaramujo y acerola, potencia la protección antioxidante y apoya la producción de colágeno, la cicatrización y la defensa frente a infecciones.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Refuerzo del sistema inmune y antioxidante.</div></div>
DESAYUNO	<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 tableta sublingual con alimnetos en el desayuno. La metilcobalamina es la forma activa de la vitamina B12, fundamental para la producción de energía.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Soporte energético y salud del sistema nervioso.</div></div>