

Fecha: 11-07-2025

Deyanira Lopez Camarillo

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Garcinia Cambogia, Mango africano y Cetonas de Frambuesa 500mg BDX de Bluecherry</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día antes de entrenar o en la mañana. Al tomarse en ayunas puede optimizar su efecto termogénico y energético.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Auxiliar en el aumento de energía y apoyo metabólico.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vinagre de Manzana + Magnesio 500mg de 5H8 Nutrition</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Consumido con alimentos mejora la digestión de grasas y regula el apetito.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la digestión y el metabolismo.</div></div>
ANTES DE DORMIR	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Extracto de Ashwagandha Optimizada 125mg de Life Extension</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día, preferentemente por la noche. La ashwagandha es mejor absorbida en momentos de relajación, ayudando a la respuesta al estrés</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la energía mental y la concentración.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>