

Fecha: 11-09-2025

Gelsomina Consoli Alvarez

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Spirulina / Espirulina (Alga Entera Orgánica) 410 mg de Solaray</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula vegana al día junto con el desayuno.</div></div>
	<div><div>OBJETIVO</div><div>Aportar nutrientes esenciales, energía y soporte inmunológico.</div></div>	
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>MacuGuard® 173mg con Azafrán y Extracto de Grosella Negra Europea</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula blanda al día junto con el desayuno.</div></div>
	<div><div>OBJETIVO</div><div>Proteger la salud ocular y prevenir el deterioro visual.</div></div>	
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ácido Alfa Lipoico 600mg de Nature's Way para la función Metabólica del organismo</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día junto con el almuerzo. Tomarlo con comida mejora tolerancia digestiva.</div></div>
	<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud nerviosa, la sensibilidad a la insulina y la protección antioxidante.</div></div>	
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega 3-6-9 B- Life Salud Cardiovascular, Cognitiva</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula blanda al día junto con el almuerzo ya que con comida mejora su absorción.</div></div>
	<div><div>OBJETIVO</div><div>Regulación hormonal, apoyo en el síndrome de ovario poliquístico (SOP) y mejora del descanso.</div></div>	