

Fecha: 03-10-2025

Daniela Moreno

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina C-1000 + Bioflavonoides   NOW Foods   100 Cápsulas Veganas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día junto con alimentos ricos en grasas saludables</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Fortalecer el sistema inmunológico, proteger frente al daño oxidativo y mejorar la síntesis de colágeno mediante vitamina C de alta potencia y bioflavonoides cítricos.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Zinc Gluconato 50 mg   NOW Foods   100 y 250 Tabletas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 tableta al día junto con alimentos ricos en proteínas o grasas saludables</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Fortalecer el sistema inmunológico, apoyar funciones enzimáticas clave y proteger frente al daño oxidativo mediante zinc gluconato de alta tolerancia digestiva.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Complejo B + Colina + Inositol + PABA   Swanson   100 y 250 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día junto con alimentos grasos saludables o proteínas funcionales</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas, mejorar la producción de energía celular y favorecer la función neurológica mediante vitaminas B activas y cofactores lipotrópicos.</div></div>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Magnesio Glicinato   Flow Supplements   500 mg   90 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día junto con gua tibia</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función muscular y nerviosa, prevenir calambres y espasmos, y mejorar la calidad del descanso mediante magnesio glicinato de alta tolerancia digestiva.</div></div>