

Fecha: 29-06-2025

Helen Staines

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Probiotic-10 25 Billion, NOW, Cápsulas vegetales, 50 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con el estómago vacío. Los probióticos se absorben mejor antes del desayuno, sin competencia con jugos gástricos</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Mantener una flora intestinal saludable</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3, Life Extension, 125 mcg, Softgels, 60 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula blanda al día con comida. La vitamina D3 se absorbe mejor con grasa y durante el día</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud ósea y la función inmune</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina K2, Swanson, 100 mcg, Softgels, 30 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula blanda al día junto con alimentos grasos. La K2 se activa mejor con alimentos ricos en lípidos.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Promover la salud ósea y cardiovascular</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Multivitamínico One-Per-Day, Life Extension, Tabletas, 60 tabletas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 tableta al día con comida. Las vitaminas liposolubles se absorben mejor con alimentos.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Cubrir requerimientos diarios de vitaminas y minerales</div></div>