

Fecha: 31-07-2025

Erick Ortega Prudencio

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Probiótico + prebióticos para mujeres, 30 mil millones de cultivos vivos, 10 cepas de Nature's Way</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula diaria con el desayuno. Los probióticos son más eficaces en ayunas o con alimentos livianos.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el equilibrio de la microbiota intestinal femenina.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>DHA 250 mg con EPA 125 mg de NOW Foods   Aceite de Pescado Molecularmente Destilado</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas junto con el almuerzo. Se recomienda con comida para una mejor absorción de ácidos grasos.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud cerebral y cardiovascular.</div></div>
CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Citrato de Magnesio 400 mg de NOW Foods   Apoyo al Sistema Nervioso y Energía</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 3 cápsulas al día con la cena. El magnesio ayuda al sistema nervioso al final del día.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la relajación muscular y el descanso.</div></div>
ANTES DE DORMIR	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Inositol + Myo y D-Chiro + NAC NutriADN   Apoyo para SOP y Resistencia a la Insulina</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 scoop (5 g) disuelto en agua antes de dormir. El inositol con NAC favorece la sensibilidad a la insulina por la noche.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el equilibrio hormonal y la función ovárica.</div></div>