

Fecha: 20-08-2025

Esteban Bahena Román

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina C 1000 mg con Rosa Mosqueta Swanson</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día. Al ingerirla con alimentos ayuda a disminuir la acidez y mejorar la tolerancia digestiva.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Refuerzo del sistema inmune y protección antioxidante</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina K2 50 mcg de Swanson</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día. Su absorción es liposoluble, por lo que debe ingerirse junto a alimentos con grasa saludable.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Salud ósea y cardiovascular.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>