

Fecha: 18-08-2025

Maria Isabel Castillo Chávez

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Colágeno Hidrolizado (Péptidos de Colágeno Tipo I, II y III) de Entera Pharma</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Disolver 1 cucharada (10 g) en la bebida de preferencia, una vez al día. Su ingesta en la mañana favorece la síntesis de colágeno durante el día .</div></div>
	<div><div>OBJETIVO</div><div>Salud articular, elasticidad de la piel y fortalecimiento del cabello y uñas.</div></div>	
CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Citrato de Magnesio 400mg de Solaray Apoyo Muscular y Energético</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 3 cápsulas al día, preferentemente junto con alimentos. Se recomienda su consumo por la noche para favorecer la relajación y el sueño reparador.</div></div>
	<div><div>OBJETIVO</div><div>Relajación muscular, mejora del sueño y apoyo al sistema nervioso.</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>