

Fecha: 10-09-2025

KATYA HERNANDEZ

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina C, E, Biotina - Cabello, Piel y Uñas Gomitas de Mary Ruth's</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 gomitas al día junto con el desayuno. Consumir por la mañana potencia su acción reparadora.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Fortalecer cabello, piel y uñas con soporte antioxidante.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Psyllium Husk 500 mg de NOW Foods</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 3 cápsulas vegetales al día junto con el almuerzo y abundante agua. Tomarlo con una comida principal y buena hidratación favorece su efecto prebiótico y saciante.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud intestinal y mantener la regularidad digestiva.</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>