

Fecha: 02-01-2026

Erika Ivonne

MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Grenetina Hidrolizada + Glicina + Prolina con Vitaminas C y D Flow Supplement</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 porción de 15g disuelta en agua o bebida favorita</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la salud articular, la elasticidad de la piel y el refuerzo inmunológico mediante grenetina hidrolizada combinada con aminoácidos y vitaminas antioxidantes.</div></div>
MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina C + E + Biotina Mary Ruth’s Cabello – Piel – Uñas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>2 gomitas al día</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la salud del cabello, piel y uñas mediante la combinación de vitaminas antioxidantes y biotina en formato de gomitas.</div></div>
MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Biotina 10.000mcg + Colágeno + Ácido Hialurónico Briah</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día, preferentemente con alimentos</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer el crecimiento del cabello y el fortalecimiento de uñas, además de apoyar la salud de la piel mediante biotina, colágeno y ácido hialurónico.</div></div>
MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ñame Silvestre 500mg SILV Adaptoheal</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día, preferentemente con alimentos</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer el equilibrio hormonal y aliviar síntomas asociados al síndrome premenstrual y la menopausia mediante extracto concentrado de ñame silvestre</div></div>

Fecha: 02-01-2026

Erika Ivonne

MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina C Vegan Labs Antioxidante – Sistema Inmune – Salud de la Piel</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día, preferentemente con alimentos</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer el sistema inmunológico y la protección antioxidante mediante vitamina C de alta pureza.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3 + K2 joycare Natural Salud Ósea – Inmunidad – Bienestar Cardiovascular</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día, preferentemente con alimentos</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la salud ósea y cardiovascular mediante vitamina D3 y K2 de alta biodisponibilidad.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>mega Salmon Oil joycare Natural Salud Cardiovascular – Cerebral – Articular</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día, preferentemente con alimentos</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la salud cardiovascular, cerebral y articular mediante omega-3 marino de alta pureza.</div></div>
ALMUERZO			
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha Adapt Balance Equilibrio Emocional – Resistencia al Estrés – Bienestar Integral</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día, preferentemente con alimentos</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la resistencia al estrés físico y emocional mediante extracto concentrado de ashwagandha.</div></div>