

Fecha: 12-08-2025

Yazmin Hernandez

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>L-Glutamina en Polvo Fermentado de Fuente Vegana de MRM Nutrition Apoyo Muscular y Digestivo</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 scoop (5 g de L-glutamina). al dia en ayunas . La L-glutamina es un aminoácido condicionalmente esencial que interviene en la recuperación muscular, la función intestinal y el soporte inmunológico.</div></div>
	<div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la regeneración muscular, la salud intestinal y la síntesis de proteínas.</div></div>	
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3 10.000 UI de NOW Foods Apoyo del Sistema Inmunitario y Ósea</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar1 softgel al dia con alimentos en el desayuno. Consumir al inicio del dia es esencial para la salud ósea y muscular, ayudando a una respuesta inmune equilibrada</div></div>
	<div><div>OBJETIVO</div><div>Mantener niveles óptimos de vitamina D para favorecer la absorción de calcio y fortalecer el sistema inmune.</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>