

Fecha: 04-08-2025

Mirna Rodriguez Guerrero

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha Optimizada, Briah, 500 mg, 60 cápsulas blandas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula diaria por la mañana con agua. Se toma en ayunas para favorecer su absorción y equilibrio durante el día</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la respuesta adaptativa al estrés.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Citrato de Magnesio 1000 mg por porción de Briah Energía Celular </div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día preferentemente por la mañana. Se recomienda por la mañana para mejorar la energía y el equilibrio electrolítico.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el funcionamiento muscular y neurológico</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega 3 Ultra 500 mg EPA / 250 mg DHA para Corazón y Mente Nutravia</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula de gel después del alimento principal Ingerirlo con alimentos grasos mejora la biodisponibilidad del Omega-3.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la salud cardiovascular y cognitiva.</div></div>
CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega 3 - EPA + DHA 1440MG Fish Oil de 5H8 Nutrition Apoyo Cardiovascular, Ocular, Cerebral</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas con la cena acompañadas de alimentos. La ingesta nocturna ayuda a la asimilación de grasas esenciales en reposo</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Promover el bienestar general y la función cerebral</div></div>