

Fecha: 31-07-2025

Marcela Navarro

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Myo Inositol y D-Chiro Inositol Andrés Plus de WU Nutrition Apoyo para fertilidad y SOP</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día por la mañana. El inositol actúa mejor al iniciar el día regulando funciones metabólicas.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el equilibrio hormonal y metabólico</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Selenio 100 mcg de L-Selenometionina Libre de Levadura de Solaray</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día en el almuerzo. Se recomienda ingerir con alimentos para mejorar la absorción del mineral.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el sistema inmune y antioxidante</div></div>
ANTES DE DORMIR	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Raíz de Ashwagandha Orgánica 590 mg de Mary Ruth's Ayuda a equilibrar el Cortisol -</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 15 gotas al día diluidas en agua. Se toma por la noche por su efecto adaptógeno y relajante</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el equilibrio del sistema nervioso</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div></div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div></div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div></div></div>