

Fecha: 18-09-2025

Ondina Plaza Oliva

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Raíz de Rhodiola Rosea 400mg de Swanson</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día junto con el desayuno. Tomarla temprano evita interferencias con el sueño y acompaña el ritmo de cortisol natural.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Mejorar la resistencia al estrés físico y mental, y apoyar el enfoque cognitivo.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3 125mcg 5000 UI de Life Extension Fortalece el Sistema Óseo y el Sistema Inmunológico</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula blanda al día junto con el almuerzo. Tomarla al mediodía coincide con el ritmo circadiano de síntesis hormonal y favorece su biodisponibilidad sin interferir con el sueño</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud ósea, inmunológica y muscular</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Coenzima Q10 (CoQ10) 200 mg de NOW Foods</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día junto con el almuerzo, ingerirla en el almuerzo favorece la producción de energía para la segunda mitad del día.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función cardíaca, la producción de energía y la protección antioxidante</div></div>
CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Fruta de Vitex de Best Naturals Bienestar Femenino</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día junto con la cena. Tomarlo por la noche favorece su acción endocrina sin interferir con la actividad diurna.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el equilibrio hormonal femenino y la regulación del ciclo menstrual.</div></div>