

Fecha: 03-09-2025

Eugenio Espina

| | |
|----------|---|
| AYUNAS | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitaminas Complejo B, C,D,A - Multivitaminico Matutino de Mary Ruth's</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 medida (30 ml) al día, preferentemente en ayunas. Tomarlo al inicio del día permite que los nutrientes se utilicen a lo largo de la jornada.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Reforzar energía, metabolismo y salud general con un multivitaminico líquido de rápida absorción.</div></div> |
| DESAYUNO | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Multivitaminico para Niños de Mary Ruth's</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 gomita al día junto con el desayuno. Consumirlo por la mañana garantiza que los micronutrientes acompañen la primera comida del día</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Asegurar aporte diario de vitaminas esenciales y postbióticos para el crecimiento y desarrollo infanti</div></div> |
| ALMUERZO | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega-3 690 mg de Nordic Naturals Apoyo para la función Cerebral, Ocular y cardiovascular</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día junto con alimentos principales. Consumirlos al mediodía optimiza la digestión y reduce posibles molestias estomacales.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo a la salud cardiovascular, cognitiva e inmune con ácidos grasos esenciales EPA y DHA.</div></div> |
| ALMUERZO | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Berberina Pure B-Life Bienestar Digestivo y Metabólico 180 cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día, preferiblemente con el almuerzo. Tomarla al mediodía favorece su acción en el metabolismo de carbohidratos, reduciendo picos glucémicos y apoyando la energía estable.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo al control de glucosa, metabolismo energético y salud cardiovascular.</div></div> |

Fecha: 03-09-2025

Eugenio Espina

| | | |
|-----------------|---|--|
| ANTES DE DORMIR | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>L-Teanina, GABA, Inositol con vitaminas y magnesio 1000mg por porción Peace Out de Moods</div></div> | <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día, 30 minutos antes de dormir. Tomarlo antes de dormir potencia la conciliación y mantenimiento del sueño durante la noche.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Promover la relajación y mejorar la calidad del sueño profundo.</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> |
| | <div><div>SUPLEMENTO</div></div> | <div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div> |