

Fecha: 06-07-2025

Larissa Maldonado

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega-3, 500mg NutraVege de Nature's Way</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día en ayunas. El omega 3 de microalgas se absorbe mejor en ayunas.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo cardiovascular y cognitivo vegano.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3 5000 UI 125mcg de Swanson   Apoya la absorción de calcio, asegurando que el cuerpo utilice eficientemente este mineral crucial para la función ósea</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula blanda al día con desayuno. La vitamina D3 es liposoluble y se asimila mejor con alimentos.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Soporte para huesos y sistema inmune</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Complejo de Vitaminas B enzimáticamente activo de Life Extension   Proporciona energía y Vitalidad</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con el almuerzo. Las vitaminas B activas mejoran su efecto junto con alimentos.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo energético y metabolismo de nutrientes.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>