

Fecha: 27-08-2025

Rafael Paz

| | | |
|----------|---|---|
| DESAYUNO | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Colágeno Tipo I, II y III 9.75g & Bisglicinato Magnesio 250mg de Entera Pharma</div></div> | <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 porción al día (10 g en agua o bebida de preferencia) . El colágeno ayuda a mantener la elasticidad de la piel y la fortaleza articular, mientras que el magnesio favorece la función muscular y nerviosa.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Salud articular, ósea y de la piel.</div></div> |
| | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega 3 Molecularmente Destilado 1000 mg de Now Foods</div></div> | <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar2 cápsulas al día, Su absorción es mejor cuando se consume con alimentos que contengan grasa saludable.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Salud cardiovascular, función cerebral y reducción de inflamación.</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> |