

Fecha: 20-08-2025

Paula Estevez

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D-3 5000 UI Alta Potencia, Soporte Inmunológico, Fortalece Dientes y Huesos, Mejora la Salud Muscular, No GMO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula blanda al día. Su consumo en la mañana favorece la asimilación y evita interferencias con el sueño.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Fortalecer huesos, dientes, sistema inmune y función muscular.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Berberina Soporte de Glucosa 400mg + MCT de NOW Foods Apoyo al Metabolismo de la Glucosa</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula blanda al día con alimentos. Tomarla con la comida principal maximiza la eficacia y reduce malestar digestivo.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo al metabolismo de la glucosa y lípidos, control de niveles de azúcar en sangre.</div></div>
CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Myo & D-Chiro Inositol 1.6g + Ácido Alfa Lipoico 100mg Sensitol™ de Designs for Health </div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día. Su toma nocturna favorece el control metabólico durante el ayuno nocturno.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo a la sensibilidad a la insulina, regulación metabólica y salud celular.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>