

Fecha: 11-08-2025

Patricia Pernas Guarneros

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Probios Fem Matter 50 Billones de UFC + Glutamina 30 Cápsulas Vegetales</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día, preferentemente junto con el desayuno. Probios Fem Matter combina cepas probióticas clínicamente estudiadas con glutamina y extractos antioxidantes</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Restaurar el equilibrio de la microbiota intestinal y vaginal, mejorar la digestión y apoyar la regeneración de mucosas.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Minerales de Espectro Completo NOW Foods Fórmula Multimineral sin Hierro 120 cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día, con alimentos por la mañana. Ideal para mujeres en menopausia, adultos mayores, personas con sensibilidad al hierro o que ya lo suplementan por separado</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud ósea, muscular y metabólica con una fórmula completa de minerales esenciales, sin hierro añadido.</div></div>
D-A-C	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Super Enzimas Digestivas NOW Foods Bromelina + Bilis de Buey + Pancreatina + Papaína 180 Cápsulas Vegetales</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula con cada comida principal (desayuno, comida, cena). Ideal para personas con digestión lenta, baja acidez gástrica, malabsorción leve o molestias postprandiales</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Facilitar la descomposición de grasas, proteínas y carbohidratos, mejorar la absorción de nutrientes y aliviar la pesadez digestiva.</div></div>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Magno Complex You Matter Bisglicinato de Magnesio Quelado + Óxido de Magnesio 100 Cápsulas Vegetales</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas en la noche. Ideal para estrés, insomnio, calambres, fatiga, salud ósea y evacuación intestinal suave</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Promover relajación muscular, descanso profundo, equilibrio electrolítico y fijación de calcio, con alta biodisponibilidad y sin efectos laxantes agresivos.</div></div>