

Fecha: 23-10-2025

Rosa Elia Garcia Amezquita

ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div><div>Omega-3</div><div>Molecularmente Destilado 1000 mg Now Foods Cápsulas Blandas y Gomas</div></div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>2 gomitas al día junto con alimentos grasos</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función cardiovascular, modular la inflamación y mejorar la salud cerebral y ocular mediante ácidos grasos omega-3 de alta pureza y biodisponibilidad.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div><div>Berberina Pure B-Life 180 Cápsulas Vegetales</div></div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día (1 en la mañana y 1 en la noche) con alimentos</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Mejorar la sensibilidad a la insulina, modular la microbiota intestinal y apoyar el metabolismo lipídico mediante berberina HCl pura en dosis clínica.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div><div>Ashwagandha Regresa 700 mg WU Nutrition 120 Cápsulas Vegetales</div></div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día con agua o infusión tibia</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Reducir el estrés físico y mental, equilibrar los niveles de cortisol y mejorar la calidad del sueño mediante extracto puro de raíz de ashwagandha.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>