

Fecha: 27-08-2025

Karla Mezquita salazar

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina K-2 100 mcg de NOW Foods</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con el desayuno. La vitamina K2 (menaquinona-4) apoya la correcta fijación del calcio en los huesos y ayuda a evitar su acumulación en arterias.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Salud ósea y metabolismo del calcio</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Complejo de Vitaminas B enzimáticamente activo de Life Extension</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Tomarlo con comidas grasas mejora la absorción.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Energía celular y función metabólica</div></div>
AM / PM	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Extracto de Raíz de Cohosh Negro + Fórmula AM/PM de Nature’s Way</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 tableta AM con el desayuno y 1 tableta PM por la noche antes de dormir. La fórmula AM ayuda a reducir sofocos y fatiga con fitoestrógenos, mientras que la fórmula PM favorece el sueño y la relajación.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo durante la menopausia (energía en el día, relajación en la noche).</div></div>
ANTES DE DORMIR	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Probióticos 60 Mil Millones UFC + Prebióticos + Enzimas Digestivas de Humble   Bienestar Digestivo</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día Por la noche, después de la cena. Su mezcla de probióticos (60 mil millones UFC), enzimas digestivas y prebióticos refuerza la flora intestinal y apoya la digestión.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Salud intestinal y digestiva</div></div>