

Fecha: 02-02-2026

JESSICA JUAREZ

MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Pantothenic Acid 500 mg NOW Foods Vitamina B5 100 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día. Se recomienda tomar por la mañana con el desayuno.</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Activar el metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas.</div></div>
MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glow Complex Natsa Biotina 10,000 mcg + Colágeno + Ácido Hialurónico 100 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día. Se recomienda tomar por la mañana con el desayuno.</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Fortalecer la matriz estructural de la piel, el cabello y las uñas.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Betaine HCl 648 mg NOW Foods Optimización del Ácido Gástrico 120 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al inicio de cada comida que contenga proteínas. Justo al empezar a comer o a mitad de la comida</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Acidificar el entorno estomacal.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega 3-6-9 NOW Foods Mezcla de 5 Aceites Nutricionales 1,000 mg</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día con alimentos.</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Mantener la integridad de las membranas celulares.</div></div>