

Fecha: 01-10-2025

Gabriela Ramirez Melo

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>C 300 5H8 Nutrition 120 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día junto con alimentos ricos en grasas saludables o hierro vegetal</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Fortalecer el sistema inmunológico, apoyar la formación de colágeno y proteger frente al daño oxidativo mediante vitamina C y magnesio en fórmula sinérgica.</div></div>
MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Resveratrol NATSA 100 Cápsulas Antioxidante Natural</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día junto con alimentos ricos en grasas saludables o antioxidantes</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Neutralizar radicales libres, mejorar la salud vascular y apoyar la producción de colágeno mediante polifenoles antioxidantes y vitamina C natural.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3 + K2 + Extracto de Baya Flow Supplement 90 Cápsulas Vegetales</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día junto con alimentos grasos saludables</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la absorción de calcio y proteger la salud arterial mediante una fórmula sinérgica con D3, K2 y extracto de baya de saúco.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega-3 concentrado y purificado para salud cerebral, cardiovascular y protección celular</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día junto con alimentos grasos saludables</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud del corazón, la función cerebral y la respuesta inflamatoria mediante omega-3 de alta concentración y pureza certificada.</div></div>

Fecha: 01-10-2025

Gabriela Ramirez Melo

MAÑANA Y TARDE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Berberina Pure B-Life 180 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día (1 cápsula, 2 veces al día) junto con alimentos funcionales</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la regulación de glucosa, mejorar la salud intestinal y reducir triglicéridos mediante berberina HCl pura de alta concentración.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glucosamina + Condroitina + MSM B-fit 220 Cápsulas Vegan</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día divididas en 2 tomas</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Regenerar cartílago, reducir inflamación articular y mejorar la movilidad mediante sulfatos clínicos de glucosamina, condroitina y MSM vegetal.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha 500 mg VitaMX 100 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día junto, según perfil emocional o carga de</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Reducir el estrés, mejorar la calidad del sueño y apoyar el equilibrio hormonal mediante extracto de raíz de Ashwagandha de alta potencia.</div></div>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Mag Glici Healthaddiction Glicinato de Magnesio 60 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas a la noche</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la relajación muscular, mejorar la calidad del sueño y reducir la fatiga mediante glicinato de magnesio, una forma altamente tolerada y absorbida.</div></div>