

Fecha: 24-06-2025

Martha Guadalupe Vázquez Monsivais

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Mega D-3 + MK-7 de NOW Foods 60 Cápsulas Veganas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Consumirlo con alimentos mejora su absorción y potencia sus efectos en la salud ósea, cardiovascular e inmunológica.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Fortalecer huesos y dientes, apoyar el sistema cardiovascular y mejorar la absorción y distribución del calcio</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Optimized Chromium con Crominex® 3+ Life Extension 60 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Consumirlo con alimentos mejora su absorción y potencia sus efectos en el metabolismo de la glucosa y la energía celular.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la sensibilidad a la insulina, mantener niveles saludables de glucosa y promover la producción de energía celular</div></div>
CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Tri-Magnesio de Nutravia 90 y 180 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Consumirlo con alimentos mejora su absorción y permite modular su uso según el objetivo: energía durante el día o relajación por la noche.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la producción de energía, la relajación muscular y la función neurológica</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div></div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div></div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div></div></div>