

Fecha: 29-06-2025

Ana Karen Del Rio Oropeza

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Probióticos, ProbioMed 50, Designs for Health, Cápsulas Vegetarianas, 30 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día, preferentemente con el estómago vacío. La absorción de probióticos es más efectiva en ayunas, sin competencia de alimentos ni ácido gástrico elevado.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer el equilibrio de la microbiota intestinal</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha 450 mg, Extracto Estandarizado, NOW, Cápsulas Vegetales, 90 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día, con comida. La ashwagandha se absorbe mejor con grasas saludables del desayuno y ayuda a reducir el cortisol a lo largo del día.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Contribuir al equilibrio del estrés y la energía mental</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>