

Fecha: 03-10-2025

Elizabeth Dávila Mora

DESAYUNO/ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>NutriADN   Berberina + Magnesio Glicinato + Ácido Alfa Lipoico   60 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día junto con alimentos ricos en grasas saludables</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Reducir triglicéridos y colesterol total, mejorar la sensibilidad a la insulina y proteger frente al daño oxidativo mediante berberina, magnesio glicinato y ácido alfa lipoico.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>5-HTP 100 mg   NOW Foods   60 y 120 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día 30–60 minutos antes de dormir</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la producción natural de serotonina y melatonina para mejorar el estado de ánimo, reducir la ansiedad y favorecer un descanso profundo.</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>