

Fecha: 16-08-2025

Sayda Porras Ochoa

|          |  |
|----------|--|
| DESAYUNO | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Myo &amp; D-Chiro Inositol, Nutravia, mezcla con extracto de semilla de uva, 90 cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 3 cápsulas al día, preferentemente juntas, con agua. Su administración en la mañana ayuda a regular el metabolismo durante el día.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Equilibrio hormonal, regulación metabólica y apoyo a la fertilidad femenina.</div></div>             |
| ALMUERZO | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>YIELPI-1 de Matter  Berberina GlucoVantage®, Picolinato de Cromo, Extracto de Mora y Pimienta Negra</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día, con la comida principal que contenga carbohidratos. Tomarlo al mediodía con la comida rica en carbohidratos optimiza su acción.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Regulación de glucosa, control del apetito y apoyo metabólico.</div></div> |
| CENA     | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Magnesio bisglicinato, malato y taurato, Tri-Magnesium Ultra, GOU Medical</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con un vaso de agua, preferentemente con alimentos. Su toma nocturna potencia el descanso y reduce calambres.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Relajación muscular, salud ósea y mejor calidad del sueño.</div></div>   |
|          | <div><div>SUPLEMENTO</div><div></div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div></div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div></div></div>   |