

Fecha: 29-01-2026

Gisela Montiel Espinosa

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>CoQ10 Ubiquinol Support   nutriADN   400 mg de Alta Potencia   60 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día. Junto con el desayuno, su absorción se multiplica cuando se consume con grasas saludables (como huevo, aguacate o aceite de oliva).</div><div>OBJETIVO</div><div>Recargar las "baterías" de tus células. El Ubiquinol es la forma reducida y activa de la Coenzima Q10.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Paz   WU Nutrition   Glicinato de Magnesio + Arándano   120 Cápsulas Vegetales</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día. Se recomienda tomar por la noche, aproximadamente 30 a 60 minutos antes de dormir.</div><div>OBJETIVO</div><div>Lograr un estado de calma integral. El Glicinato de Magnesio es magnesio unido al aminoácido glicina, el cual actúa como un neurotransmisor relajante en el cerebro</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div></div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div></div><div>OBJETIVO</div><div></div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div></div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div></div><div>OBJETIVO</div><div></div></div>