

Fecha: 20-01-2026

Alma Guevara

MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Biotina 5,000 mcg NOW Foods Fortalecimiento de Cabello, Piel y Uñas – Apoyo Energético 60 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día. Junto con el desayuno</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>es ideal para quienes buscan resultados visibles en la resistencia capilar y el grosor de las uñas, además de apoyar el funcionamiento saludable del sistema nervioso.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3 + K2 Flow Supplement Salud Ósea – Soporte Inmune – Protección Cardiovascular 90 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día la comida que contenga grasas saludables como aguacate, aceite de oliva o huevo</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Optimizar el metabolismo del calcio. Mientras la Vitamina D3 facilita la absorción del calcio en el intestino, la Vitamina K2 actúa como el "guía" que dirige ese calcio hacia los huesos y dientes</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega 3 Espectro Completo Briah Salud Cardiovascular – Función Cognitiva – Antiinflamatorio 60 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día Junto con la comida más abundante del día. Tomarlo con alimentos que contengan grasas</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apto para personas que buscan proteger su salud cardíaca</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>