

Fecha: 29-06-2025

Itzel Avechuco Garcia

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Myo y D-Chiro Inositol, Advance Lab Nutrition, Polvo, 150 g</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 medida diaria (5 g) disuelta en agua por la mañana. Se absorbe mejor en ayunas, favoreciendo el equilibrio hormonal desde el inicio del día.</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo hormonal y metabólico</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega-3 EPA DHA, Now, Cápsulas blandas, 100 piezas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día junto con alimentos grasos. Consumido con grasas mejora su absorción y biodisponibilidad.</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo cardiovascular y cognitivo.</div></div>
CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Magnesio Glicinato, Now, Tabletas, 180 piezas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 tabletas al día con alimentos, preferentemente en la noche. El glicinato favorece el descanso cuando se toma antes de dormir.</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div><div>Relajación muscular y apoyo al sistema nervioso.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div></div>