

Fecha: 17-07-2025

Abril Villarroel

|                 |  |  |  |
|-----------------|--|--|--|
| ALMUERZO        | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ubiquinol 100 mg - CoQ10 de NOW Foods   Activo de Alta Biodisponibilidad para el Apoyo Cardiovascular y Protección Antioxidante</div></div> | <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula blanda al día con alimentos ricos en grasa. El ubiquinol es más efectivo con grasas y energía del día.</div></div> | <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el bienestar cardiovascular y celular.</div></div> |
|                 |  |  |  |
| ANTES DE DORMIR | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>L-Teanina Doble Fuerza 200 mg de NOW Foods con Inositol   Ayuda a mantener la función cognitiva</div></div>                                 | <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula vegetal al día fuera de las comidas. La L-Teanina favorece la calma antes del descanso nocturno.</div></div>       | <div><div>OBJETIVO</div><div>Promover la relajación y reducir el estrés.</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>   |
|                 |  |  |  |