

Fecha: 07-10-2025

Paula Estevez

ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Berberina + MCT NOW Foods 400 mg 90 Cápsulas Blandas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día junto con alimentos grasos o fermentados</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el metabolismo de la glucosa, modular la microbiota intestinal y mejorar la absorción de berberina mediante triglicéridos de cadena media (MCT).</div></div>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Reishi RSHI Adaptoheal 500 mg 150 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día junto con bebida tibia o alimentos grasos</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Fortalecer el sistema inmunológico, reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño mediante extracto de Reishi en dosis funcional.</div></div>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha 500 mg Adapto Heal 150 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día junto con bebida tibia o alimentos grasos</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la calidad del sueño y promover el equilibrio emocional mediante extracto de ashwagandha de dosis moderada.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>