

Fecha: 24-08-2025

Edson Tovar

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Inulina Orgánica Certificada en Polvo, Prebiótico de NOW Foods</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cucharadita (2.8 g) al día, disuelta en agua o jugo. Consumirla con alimentos mejora su tolerancia y absorción.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Salud digestiva y apoyo prebiótico.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega 3 de KAL (180 mg EPA + 120 mg DHA) con Vitamina E</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Tomarlo con comidas grasas mejora la absorción.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Salud cardiovascular y cognitiva.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitaminas D y K con Complejo de Yodo Marino de Life Extension</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimentos al Mediodía, junto a la comida principal..</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Salud ósea, cardiovascular y soporte tiroideo.</div></div>
AM / PM	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Extracto de Raíz de Cohosh Negro + Fórmula AM/PM de Nature’s Way</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 tableta AM con el desayuno y 1 tableta PM por la noche antes de dormir. La fórmula AM ayuda a reducir sofocos y fatiga con fitoestrógenos, mientras que la fórmula PM favorece el sueño y la relajación.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo durante la menopausia (energía en el día, relajación en la noche).</div></div>