

Fecha: 26-07-2025

Ana María Aldana

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3 5000 IU, NOW, 125 mcg, cápsulas blandas, 30 unidades</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula blanda al día junto con alimentos. La vitamina D3 se absorbe mejor con grasas, ideal al comenzar el día.</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo al sistema inmunológico y óseo.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega 3 EPA DHA, Nutravia, 180 mg EPA 120 mg DHA, cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimentos grasos. El omega 3 se asimila mejor junto con una comida principal rica en grasas saludables.</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo cardiovascular y función cerebral.</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>