

Fecha: 11-08-2025

Maria Yolanda T

MAÑANA

SUPLEMENTO

Probivos Fem Matter  
| You Matter | 50  
Billones de UFC +  
Glutamina | 30  
Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos, no con líquidos calientes. Probivos Fem combina cepas probióticas clínicamente estudiadas con glutamina, un aminoácido clave para la reparación de mucosas

OBJETIVO

Restaurar el equilibrio de la microbiota intestinal y vaginal, reducir la inflamación digestiva y mejorar la absorción de nutrientes en mujeres.

NOCHE

SUPLEMENTO

Citrato de Magnesio |  
Briah | 1000 mg por  
porción | 60 Cápsulas  
Blandas

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día en la noche, junto con alimentos. El citrato de magnesio es una forma altamente biodisponible que participa en más de 300 reacciones enzimáticas

OBJETIVO

Apoyar la producción de energía celular, relajar el sistema muscular y nervioso, y mejorar la calidad del descanso nocturno.

NOCHE

SUPLEMENTO

Ashwagandha  
Optimizada | Briah |  
500 mg | 60 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula, preferentemente en la cena. mejora la respuesta al estrés y la calidad del sueño

OBJETIVO

Apoyar la respuesta natural del cuerpo ante el estrés físico y mental, mejorar el bienestar emocional y contribuir al equilibrio hormonal.

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO