

Fecha: 08-09-2025

Aime Regino González

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Rhodiola Rosea 500mg Adaptoheal Resistencia al Estrés y Vitalidad</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día, preferentemente en ayunas con un vaso de agua. Su ingesta en ayunas permite una absorción más efectiva</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Reducción del estrés, soporte cognitivo y equilibrio energético.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Mega D-3 5000 IU y MK-7 180 mcg, Vitaminas D-3 y K-2 de NOW Foods</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día, junto con la comida principal. Consumirlas junto con alimentos que contengan grasas saludables favorece su biodisponibilidad</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Salud ósea, soporte cardiovascular y fortalecimiento del sistema inmune.</div></div>
CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Myo & D-Chiro Inositol 1.6g + Ácido Alfa Lipoico 100mg Sensitol™ de Designs for Health</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día, preferentemente con la cena. Tomarlo por la noche con alimentos facilita la estabilidad de la glucemia durante las horas de descanso</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Regulación metabólica, apoyo a la sensibilidad a la insulina y equilibrio hormonal.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div></div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div></div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div></div></div>