

Fecha: 16-07-2025

Leticia Villegas

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Colágeno Hidrolizado, Natsa, Polvo, 1 Kg, 100 Porciones</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 10 g al día disueltos en bebida de preferencia. En ayunas mejora la absorción de los péptidos.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la firmeza y elasticidad de la piel</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Myo Inositol, D-Chiro Inositol 40:1, AW, Polvo, 150 g</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 5 g diarios disueltos en agua o bebida. La toma matutina favorece la regulación de la insulina y el ciclo ovárico.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo hormonal y metabólico en mujeres.</div></div>
PRE ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Cardispan Levocarnitina, Grossman, Tabletas, 1 g</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 tableta al día, preferentemente antes del ejercicio. Su consumo antes de la actividad física ayuda a potenciar el uso de lípidos como fuente de energía</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer el metabolismo de las grasas y la energía.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Berberina HCl, Swanson, 400 mg, 60 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimento. Se sugiere tomar con comida para mejorar su biodisponibilidad y tolerancia gástrica.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo digestivo y metabólico.</div></div>