

Fecha: 12-08-2025

sonia nereidas escobedo guerrero

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Vitamina D-3 2000 UI
| NOW Foods |
Fortalecimiento Óseo
e Inmunológico | 30,
120 y 240 Cápsulas
Blandas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, preferentemente junto con el desayuno y con alimentos grasos para mejor absorción. NOW Foods ofrece una fórmula limpia, libre de OGM, con aceites saludables que facilitan su absorción

OBJETIVO

Apoyar la absorción de calcio y fósforo, fortalecer huesos y dientes, y mejorar la función inmunológica.

DESAYUNO Y ALMUERZO

SUPLEMENTO

Berberina HCL | NATSA |
60 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula en desayuno + 1 en el almuerzo. Ideal para adultos con resistencia a la insulina, colesterol elevado, inflamación metabólica o sobrepeso

OBJETIVO

Apoyar el metabolismo de la glucosa y lípidos, mejorar la sensibilidad lípidos, mejorar la sensibilidad a la insulina y favorecer la salud cardiovascular.

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Omega 3 Espectro
Completo | Briah | 60
Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

1 cápsula con la comida principal. Fórmula de espectro completo que incluye EPA, DHA y posiblemente DPA, con alta biodisponibilidad y pureza

OBJETIVO

Apoyar la función cerebral, la salud del corazón y la respuesta antiinflamatoria mediante ácidos grasos esenciales de espectro completo.

NOCHE

SUPLEMENTO

Glicinato de Magnesio
500 mg | NATSA | 100
Cápsulas

RECOMENDACION

2 cápsulas en la noche. Ideal para protocolos de descanso, recuperación post-entrenamiento, estrés crónico o apoyo neurológico

OBJETIVO

Apoyar la función muscular, neuromuscular y el sistema nervioso central mediante una forma altamente absorbible y bien tolerada de magnesio.