

Fecha: 01-07-2025

Criselda Sandoval

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Bisglicinato de Hierro 18 mg de NOW Foods Suave y No Estriñe - Apoyo Energético e Inmunológico</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula vegetal al día con el estómago vacío. El hierro se absorbe mejor en ayunas y sin inhibidores como el calcio o el café.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Reforzar los niveles de hierro y prevenir la anemia</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Gluconato de Zinc 50 mg de NOW Foods Soporte Inmunológico, Funciones Enzimáticas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 tableta al día con alimentos para evitar molestias gastrointestinales. El zinc estimula el sistema inmune y se recomienda con alimentos para minimizar náuseas.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo inmunológico y función enzimática</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Extracto de Cardo Mariano Doble Fuerza 300 mg de NOW Foods con Alcachofa y Diente de León</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula vegetal al día, preferentemente con alimentos. El cardo mariano favorece la regeneración del hígado y se recomienda con alimentos para una mejor absorción.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función hepática y la desintoxicación</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>NAC 1.000mg, Quercetina 500mg y Zinc 15mg de Now Foods - para Soporte Inmunológico y Respiratorio</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas vegetales al día, preferentemente con alimentos. La combinación de NAC, quercetina y zinc actúa de forma sinérgica y es mejor absorbida con comida.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo inmunológico y respiratorio</div></div>