

Fecha: 20-08-2025

Paula Estevez

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Sensitol™   Designs for Health   1.6 g Inositol + 100 mg ALA   120 Cápsulas Vegetales</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>(Tomar 2 cápsulas en la mañana, con alimentos. Útil en SOP, acné hormonal, ciclos irregulares y tratamientos de fertilidad</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Mejorar la sensibilidad a la insulina, regular el ciclo hormonal y apoyar la función ovárica mediante una fórmula con proporción fisiológica 40:1 entre Myo y D-Chiro Inositol, reforzada con ácido alfa lipoico.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D-3 5000 UI   NOW Foods   Alta Potencia   30 y 120 Cápsulas Blandas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día con alimentos graso. Útil en prevención de osteoporosis, infecciones respiratorias y fatiga crónica</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Restaurar y mantener niveles óptimos de vitamina D3 para fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la absorción de calcio y fósforo, y apoyar la salud muscular y ósea.</div></div>
ANTES DE COMIDAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Berberina Glucose Support + MCT   NOW Foods   400 mg   90 Cápsulas Blandas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula 2 veces al día, preferentemente antes de comidas. Fórmula sin gluten, sin soya, sin OGM. Fabricada bajo certificación GMP con clasificación A</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar niveles saludables de glucosa y lípidos mediante una fórmula que combina berberina HCl con triglicéridos de cadena media (MCT) para mejorar su absorción y tolerancia digestiva.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div></div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div></div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div></div></div>