

Fecha: 14-08-2025

Ana Ilse Luna Avila

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Probióticos 80 Billones Platinum B-Life 120 Cápsulas Vegetales</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día junto con alimentos, preferentemente en la mañana. Apoya la digestión, inmunidad, absorción de nutrientes y reducción de inflamación intestinal</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Restaurar y mantener el equilibrio de la microbiota intestinal, mejorar la digestión, fortalecer el sistema inmunológico y apoyar la salud metabólica.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Myo & D-Chiro Inositol Platinum B-Life 240 Cápsulas Vegetales</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas en desayuno. Fórmula sinérgica que Mejora la función ovárica y la calidad de los óvulos y sensibilidad a la insulina</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el equilibrio hormonal femenino, mejorar la sensibilidad a la insulina, regular ciclos menstruales y favorecer la fertilidad en mujeres con SOP.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Súper Omega-3 Life Extension 2000 mg 240 Cápsulas Blandas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas en el almuerzo. Junto con alimentos ricos en grasas saludables. Aceite de pescado Pure+™ refinado de anchoa, jurel, caballa y sardina. Certificado IFOS™ por pureza y potencia</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Promover la salud cerebral y cardiovascular, equilibrar la respuesta inflamatoria y apoyar niveles saludables de lípidos en sangre.</div></div>
POST ENTRENO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Creatina Monohidratada Micronizada Birdman 450 g Sin Sabor</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 medida (5 g) al día después del entrenamiento, mezclada con agua o batido. Micronizada para mejor solubilidad y absorción.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Mejorar el rendimiento físico, aumentar la fuerza muscular, acelerar la recuperación y apoyar la hidratación intracelular durante el ejercicio.</div></div>

Fecha: 14-08-2025

Ana Ilse Luna Avila

NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glicinato de Magnesio B-Life 180 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>21 cápsulas al día Junto con alimentos, especialmente en la noche para favorecer relajación muscular y sueño reparador. Ideal para quienes buscan efectos calmantes sin impacto laxante.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div></div>