

Fecha: 09-08-2025

Maria Guadalupe Cornejo Alderete

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ultra Omega-3 con Vitamina D-3 600 mg EPA - 300 mg DHA</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 softgel al día con alimentos con el desayuno. Tomarlo con comidas ricas en grasa mejora la absorción del omega-3 y la vitamina D.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo cardiovascular y salud ósea.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Extracto de Rhodiola 250mg de Life Extension Contribuye a disminuir el estrés y ansiedad</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día. En la mañana potencia el rendimiento y la vitalidad, evitando interferir con el sueño.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Energía física y mental</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Extracto de Ashwagandha Optimizada 125mg de Life Extension Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, contribuyendo al descanso</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día . Por la mañana favorece la energía sostenida y la resistencia al estrés durante el día.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Proporcionar un aporte balanceado de minerales esenciales para huesos fuertes, buena contracción muscular y equilibrio electrolítico.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>