

Fecha: 21-07-2025

Karina Perez

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Maca 500 mg NOW Foods 250 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula, preferentemente con alimentos. Ideal para adultos que buscan una alternativa natural para bienestar hormonal, energía sostenida y longevidad reproductiva.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función hormonal, la energía física y emocional, y el bienestar reproductivo en hombres y mujeres</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Sensitol™ Designs for Health 120 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con alimentos, preferentemente por la mañana. Ideal para mujeres con SOP, adultos con prediabetes o quienes buscan longevidad metabólica y hormonal.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la sensibilidad a la insulina, el metabolismo de glucosa y lípidos, y el equilibrio hormonal femenino</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Berberina Flow Supplements 90 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Ideal para adultos con resistencia a la insulina, dislipidemia, hígado graso o que buscan una estrategia natural para control metabólico.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la sensibilidad a la insulina, regular la glucosa en sangre, mejorar el perfil lipídico y favorecer la salud cardiovascular</div></div>
POST ENTRENO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Creatina Monohidratada GAT Sport 1 kg</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 scoop (5 g) al día, preferentemente después del entrenamiento o en la mañana si no se entrena. Ideal para atletas, adultos activos o personas con objetivos de composición corporal.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Aumentar fuerza muscular, volumen celular y resistencia física, mediante la saturación de fosfocreatina</div></div>

Fecha: 21-07-2025

Karina Perez

POST ENTRENO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glutamina Micronizada MuscleTech 300 g</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 scoop (5 g) post-entrenamiento o antes de dormir. Se puede mezclar con agua, jugo o batido de proteína. La glutamina es esencial en procesos de recuperación, inmunidad y síntesis proteica.</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el equilibrio hormonal, la salud ósea y el bienestar emocional durante la menopausia</div></div>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Magnesium Glycinate KAL 160 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día, preferentemente con alimentos. Ideal para adultos que buscan regular el sueño, la ansiedad y la recuperación muscular sin molestias digestivas.</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el descanso profundo, la relajación muscular y el equilibrio emocional</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div></div>