

Fecha: 03-07-2025

MARIANA GARCIA

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Raíz de Maca 500 mg de NOW Foods - Apoyo Reproductivo y Energético para Hombres y Mujeres</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día por la mañana. En ayunas se absorbe mejor y mejora energía y libido.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Soporte reproductivo y vitalidad general.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Extracto de Ginkgo Biloba estandarizado 30mg de Swanson</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día por la mañana. Se sugiere en la mañana para aprovechar sus efectos sobre el enfoque y memoria durante el día.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo cognitivo y circulación cerebral.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vinagre de Sidra de Manzana 200mg de Swanson</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 tableta al día con alimentos. Se recomienda con alimentos para ayudar a la digestión y evitar molestias.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo digestivo y metabólico.</div></div>
ANTES DE DORMIR	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha 500 mg Nature's Way 60 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsulas en la noche. Por sus efectos adaptógenos y relajantes, se sugiere antes del descanso</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo en el manejo del estrés.</div></div>