

Fecha: 03-09-2025

Martha Viveros

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Aceite de Semilla Negra (Black Seed Oil) 500 mg + 2% de Timoquinona de Health Thru Nutrition</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula diaria. Consumirlo temprano se reduce el riesgo de reflujo o pesadez nocturna por el contenido graso.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Refuerzo inmunológico, apoyo respiratorio y antioxidante.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Soporte de Omega 3 con DHA + EPA 1200mg de NutriADN</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con alimentos principales. Tomarlo al mediodía, junto a la comida principal, optimiza la biodisponibilidad y disminuye molestias digestivas</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Salud cardiovascular, cerebral y antiinflamatoria.</div></div>
CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Super Enzimas de NOW Foods Bienestar general</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimentos en la cena . Tomarlas junto a las comidas garantiza su acción en el momento en que los alimentos entran al sistema digestivo</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la digestión y mejorar la absorción de nutrientes.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div></div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div></div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div></div></div>