

Fecha: 10-07-2025

Leticia Villegas

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Colágeno Hidrolizado Puro Tipo 1 & 3 - 10g por porción de Natsa Promueve el fortalecimiento de piel, cabello y uñas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 10 g al día disueltos en bebida o agua. En la mañana mejora la síntesis de colágeno con proteína alimentaria.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Aporte de colágeno tipo I y III para piel y articulaciones</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Myo y D-Chiro Inositol 40:1 de Advance Labs Nutrition 4000mg MyoInositol + 100mg D-Chiro Inositol + 8mg Ácido fólico + 800 UI Vitamina D3</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 5 g al día diluidos en agua u otra bebida. En la mañana optimiza la señalización celular y metabolismo de glucosa.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo metabólico y hormonal con inositoles y folato.</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>