

Fecha: 15-08-2025

Mireya García

| | | |
|----------|---|---|
| DESAYUNO | <div>SUPLEMENTO</div> <div>Vitamina C Liposomal 24 Horas 350mg con Lipo-Cmax 1000mg y Ascorbato de Calcio, Fórmula Hydrogel de Life Extension</div> | <div>RECOMENDACION</div> <div>Tomar 1 tableta al día con el desayuno. Con una sola dosis matutina se cubre todo el día, ayudando al sistema inmune y al metabolismo del colágeno.</div> |
| | | <div>OBJETIVO</div> <div>Antioxidante de acción prolongada, apoyo al sistema inmune, protección celular y producción de colágeno.</div> |
| DESAYUNO | <div>SUPLEMENTO</div> <div>Maca, Reishi, Shatavari y Ginseng - Women’s Adaptogen Essentials Eternal Equilibrio femenino diario</div> | <div>RECOMENDACION</div> <div>Tomar 2 cápsulas al día, preferentemente con desayuno. Al tomarse en la mañana, favorecen la energía y el enfoque durante el día.</div> |
| | | <div>OBJETIVO</div> <div>Equilibrio hormonal femenino, energía sostenida, reducción del estrés, apoyo a la vitalidad y rendimiento físico.</div> |
| ALMUERZO | <div>SUPLEMENTO</div> <div>Vitamina D3 10.000 UI de NOW Foods Apoyo del Sistema Inmunitario y Ósea</div> | <div>RECOMENDACION</div> <div>Tomar 1 cápsula blanda al día con comida que contenga grasas saludables (aceite de oliva, aguacate, frutos secos).</div> |
| | | <div>OBJETIVO</div> <div>Salud ósea, soporte al sistema inmune, regulación hormonal y apoyo a la fuerza muscular.</div> |
| | <div>SUPLEMENTO</div> | <div>RECOMENDACION</div> |
| | | <div>OBJETIVO</div> |