

Fecha: 02-02-2026

Mariana Beltrán

MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Sensitol™ Designs for Health Myo & D-Chiro Inositol + ALA 120 Cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con alimentos</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Optimizar la señalización celular de la insulina y reducir el estrés oxidativo pancreático.</div></div>
ANTES DEL ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Berberina 500 mg Solaray Apoyo Metabólico Integral 60 Cápsulas Veganas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula, Tomar 15-20 minutos antes de la comida más abundante</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Activar la "llave maestra" del metabolismo: la enzima AMPK.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega-3 Molecularmente Destilado NOW Foods 1,000 mg de Aceite de Pescado</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas blandas al día. Con la comida más pesada del día</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Mantener el equilibrio de ácidos grasos esenciales en el organismo.</div></div>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Magnesium Glycinate 350 mg Solaray Alta Absorción 120 Cápsulas Veganas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>4 cápsulas al día. Por la noche, 30 a 45 minutos antes de dormir.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Maximizar la biodisponibilidad intracelular.</div></div>