

Fecha: 14-07-2025

Jesus Mario Acosta Chavira

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Epic Pro 25 Probiótico 30mil millones UFC de Swanson   Ayuda a equilibrar la flora intestinal y brinda apoyo al sistema inmunológico</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Los probióticos se absorben mejor con alimentos y ayudan desde la mañana al tránsito intestinal.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la salud digestiva y el equilibrio intestinal.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>DHA 250 mg con EPA 125 mg de NOW Foods   Aceite de Pescado Molecularmente Destilado</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimentos grasos. Los ácidos grasos se absorben mejor con comidas principales y grasas saludables.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función cerebral y salud del sistema nervioso.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Cromo Optimizado con Crominex® 3+ 500 mcg de Life Extension   Contribuye en el aumento a la sensibilidad a la insulina</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día antes de una comida. El cromo actúa mejor cuando se ingiere previo a alimentos con carbohidratos.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el metabolismo de la glucosa y sensibilidad a la insulina.</div></div>
CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Potasio 99mg de Nature's Way   Apoyo Cardiovascular y Metabólico</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con alimentos en la noche. El potasio ayuda a relajar los músculos y prevenir calambres nocturnos</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Contribuir a la función muscular y equilibrio de electrolitos.</div></div>