

Fecha: 05-09-2025

Erandi Tuero

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>FemFlora Probiótico para Mujeres, Swanson, 60 cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con agua, de preferencia en ayunas o con un desayuno ligero.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Salud digestiva, equilibrio de la flora vaginal e intestinal y refuerzo inmunológico.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega 3 - EPA + DHA 1440MG Fish Oil de 5H8 Nutrition</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día, preferentemente acompañadas con comidas. Tomarlo en la mañana con el desayuno ayuda a mantener niveles estables en sangre durante el día</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Salud cardiovascular, apoyo cognitivo y reducción de inflamación.</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>BioActive Folate & Vitamin B12, Life Extension, 90 cápsulas</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día, junto con el desayuno. Consumirlo en la mañana apoya los niveles de energía y concentración durante el día</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Soporte cardiovascular, producción de energía y salud neurológica.</div></div>
ANTES DE DORMIR	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Myo Inositol y D- Chiro Inositol Andrés Plus de WU Nutrition</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día, preferentemente por la noche. Tomarlo antes de dormir permite que el organismo lo procese en fases de descanso profundo, mejorando su acción en la salud metabólica y reproductiva.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Regulación hormonal, apoyo en el síndrome de ovario poliquístico (SOP) y mejora del descanso.</div></div>