

Fecha: 22-06-2025

Elena Garcia Cano

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Adrenal Complex, Designs for Health, 120 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Las glándulas suprarrenales son más activas en la mañana y requieren soporte temprano.</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función suprarrenal y niveles de energía</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3 5000 IU, NOW, 30 cápsulas blandas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula blanda al día junto con alimentos. La absorción de la vitamina D mejora con grasas saludables en la mañana.</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo inmunológico y fortalecimiento óseo.</div></div>
ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Homocysteine Supreme, Designs for Health, 60 cápsulas vegetarianas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con alimento. Sus vitaminas del grupo B actúan mejor con la digestión activa del mediodía.</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el metabolismo de la homocisteína.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div></div>