

Fecha: 12-11-2025

Mayari Téllez Girón Barrera

| | | |
|---------------|--|---|
| MAÑANA | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D-3 5000 UI Alta Potencia 30 y 120 Cápsulas</div></div> | <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día, preferentemente con alimentos grasos para mejorar la absorción</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la absorción de calcio y fósforo, fortalecer huesos y dientes, mejorar la función muscular y reforzar el sistema inmunológico.</div></div> |
| | | |
| DESAYUNO/CENA | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>UltraFlora EQ Metagenics 60 Cápsulas</div></div> | <div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día, preferentemente con alimentos</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la salud digestiva y emocional mediante cepas probióticas específicas que modulan la microbiota intestinal y la respuesta inmunológica.</div></div> |
| | | |
| DESAYUNO/CENA | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Resveratrol Complex WU Nutrition 120 Cápsulas Vegetales</div></div> | <div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día, preferentemente con alimentos</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Contribuir a la acción antioxidante y antiinflamatoria mediante una sinergia de polifenoles, minerales y vitaminas que protegen el sistema cardiovascular y celular.</div></div> |
| | | |
| DESAYUNO/CENA | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Myo Inositol + Ácido Fólico + Vitamina D3 Flow Supplement 90 Cápsulas Vegetales</div></div> | <div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día, preferentemente con alimentos</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la regulación hormonal, la salud reproductiva y la densidad ósea mediante una combinación de inositol, ácido fólico y vitamina D3.</div></div> |
| | | |

Fecha: 12-11-2025

Mayari Téllez Girón Barrera

| | | | |
|-------|--|---|--|
| NOCHE | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glicinato de Magnesio Humble 400 mg 60 Cápsulas</div></div> | <div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día, preferentemente con alimentos</div></div> | <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la relajación muscular, la función nerviosa y la densidad ósea mediante magnesio en forma de glicinato, altamente biodisponible y bien tolerado.</div></div> |
| | <div><div>SUPLEMENTO</div></div> | <div><div>RECOMENDACION</div></div> | <div><div>OBJETIVO</div></div> |
| | <div><div>SUPLEMENTO</div></div> | <div><div>RECOMENDACION</div></div> | <div><div>OBJETIVO</div></div> |
| | <div><div>SUPLEMENTO</div></div> | <div><div>RECOMENDACION</div></div> | <div><div>OBJETIVO</div></div> |