

Fecha: 04-07-2025

Karina Orrantia cantu

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitex VTX 500 mg Adaptoheal   Bienestar femenino</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas por la mañana lejos del café. El Vitex tiene mayor eficacia tomado por la mañana con el estómago vacío, cuando impacta mejor el eje hormonal.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Promover el equilibrio hormonal femenino</div></div>
DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Saw Palmetto SWTO 500 mg Adaptoheal   Apoya la función de la próstata - Bienestar Masculino</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas por la mañana junto con alimentos. El Saw Palmetto se absorbe mejor con grasas saludables presentes en el desayuno y puede ayudar durante el día.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud prostática y hormonal masculina</div></div>
CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Myo &amp; D-Chiro Inositol 1.6g + Ácido Alfa Lipoico 100mg Sensitol™ de Designs for Health   Sensibilidad a la Insulina - Función Metabólica Saludable</div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas en la noche con alimentos. El inositol ayuda al metabolismo de glucosa y puede mejorar el descanso cuando se toma por la noche.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la sensibilidad a la insulina y la función ovárica.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div></div></div> <div><div>RECOMENDACION</div><div></div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div></div></div>