

Fecha: 14-06-2025

ISHTAR Rodríguez

CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glicinato de magnesio 408 mg, B Life, cápsulas, 240 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 4 cápsulas al día por la noche con la cena. El magnesio glicinato tiene efecto calmante y se recomienda al final del día para apoyar el descanso.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la relajación muscular y calidad del sueño.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha 1000 mg, ASHW, Adaptoheal, cápsulas, 150 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día antes de dormir. La ashwagandha promueve la relajación y ayuda a reducir el cortisol si se toma en la noche.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el equilibrio hormonal y respuesta al estrés.</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>