

Fecha: 09-02-2026

Dafne Higuera

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Probióticos 80 Billones Platinum B-Life Bienestar Digestivo 120 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día. Tomar en ayunas, 20 a 30 minutos antes del desayuno.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Restaurar el equilibrio microbiano.</div></div>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Melatonina Swanson 3 mg 120 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día. Tomar 30 a 60 minutos antes de acostarse.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Sincronizar el reloj biológico. La melatonina es una hormona producida por la glándula pineal que indica al cuerpo que es hora de descansar.</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>