

Fecha: 03-10-2025

Monica Vazquez Sanchez

NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha Líquido NOW Foods 59 ml</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 ml al día (≈33 gotas), directamente en boca o diluido en agua, idealmente 30–60 minutos antes de dormir</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el manejo del estrés ocasional, promover la relajación y favorecer el bienestar emocional mediante extracto líquido de raíz de Ashwagandha.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha 500 mg Adapto Heal 150 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día junto con alimentos ricos en grasas saludables</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Reducir el cortisol, mejorar el equilibrio hormonal y promover el bienestar emocional mediante extracto puro de raíz de Ashwagandha.</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>