

Fecha: 12-02-2026

LUIS FRAUSTO CORREA

NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha   NOW Foods   450 mg   90 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula con la cena</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Su función principal es ayudar al cuerpo a adaptarse a los factores estresantes, normalizando los niveles de cortisol (la hormona del estrés) y protegiendo al sistema nervioso del desgaste oxidativo.</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>