

Fecha: 28-02-2026

Ignacio Castillo Espitia

NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Citrato de Magnesio Natsa 1000 mg 100 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas (que suman la porción de 1000 mg). Preferiblemente 1 hora antes de dormir.</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Movimiento y Relajación Sistémica.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha Flow Supplement 1500 mg 90 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas (entre 45 y 60 minutos antes de acostarse.</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Resiliencia Adrenal y Equilibrio Mental.</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>