

Fecha: 13-09-2025

Hugo Chavez

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha 450mg de Swanson Combate el estrés y la ansiedad, promoviendo el bienestar genera</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día junto con el desayuno. Ideal para comenzar el día con estabilidad y enfoque mental.</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la adaptación al estrés, el equilibrio hormonal y la energía mental.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Raíz de Rhodiola Rosea 400mg de Swanson Aumenta la energía y la resistencia,</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día junto con el almuerzo. Ideal para mantener el rendimiento durante el día.</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Aumentar la energía y la resistencia, mejorando el rendimiento físico y mental.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ultra Omega-3, Concentrado de Aceite de Pescado con 500 mg de EPA y 250 mg de DHA de NOW Foods</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula blanda al día junto con el almuerzo.</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud cardiovascular, cerebral y antiinflamatoria</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div></div>