

Fecha: 30-10-2025

Leticia Muñoz

NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha Extracto en Polvo Commons 45 g y 90 g</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cucharadita (≈1.5 g) al día, en agua, leche vegetal, batido o ghee</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Reducir el estrés físico y mental, mejorar la resiliencia emocional y apoyar la función endocrina mediante un extracto puro de raíz de ashwagandha (Withania somnifera).</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>