

Fecha: 09-02-2026

ANA SOFIA IBARRA PONCE

MAÑANA - NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha Swanson 450 mg 100 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día. Puede tomarse por la mañana para ayudar al cuerpo a gestionar el estrés del día a día, o por la noche para calmar el sistema nervioso antes de dormir.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Fortalecer la resiliencia biológica. Como adaptógeno maestro, la Ashwagandha (Withania somnifera) ayuda al cuerpo a regresar a su estado de equilibrio (homeostasis)</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>