

Fecha: 23-02-2026

Ma Concepcion Rodriguez

NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha Adapto Heal 500 mg 150 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula por la noche con alimentos</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Control del Cortisol y Homeostasis.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>GABA + Melatonin (Essential Sleep Blend) Swanson 60 Cápsulas Veganas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día. Tomar 30 a 60 minutos antes de acostarte</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Inducción y Arquitectura del Sueño.</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>