

Fecha: 05-08-2025

JUSTINE SANCHEZ

ANTES DE DORMIR	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Extracto de Ashwagandha Optimizada 125mg de Life Extension</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día por la mañana o por la noche. La Ashwagandha Sensoril tiene efecto adaptógeno y ansiolítico. Es más efectiva por la noche en personas con estrés o insomnio.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño y la concentración.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Magnesio 500mg de Life Extension Fortalecimiento Muscular y Apoyo Cardiovascular</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día, preferentemente por la noche. El magnesio regula el sistema nervioso y favorece la relajación muscular, por lo que es ideal antes de dormir para mejorar la calidad del sueño.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la salud cardiovascular, muscular y el descanso.</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>