

Fecha: 23-02-2026

Fernando Ferrusca Cortés

NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Organic Ashwagandha   Himalaya   600 mg   30 Caplets</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 caplet al día. Tomar por la tarde o noche (unos 30-60 minutos antes de dormir)</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Manejo del Estrés y Energía Sostenida.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Organic Ashwagandha Liquid Drops   MaryRuth's   590 mg   30 ml</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>15 gotas (aprox. 0.5 ml). Puedes tomarlo directamente en la boca o mezclarlo con agua o tu té favorito. Por la noche, unos 20-30 minutos antes de dormir</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Modulación del Estrés y Descanso Profundo.</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>