

Fecha: 11-02-2026

Victor Soriano

MAÑANA - NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha Optimizada Life Extension 125 mg 60 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día. Puede tomarse por la mañana para gestionar el estrés y mantener la calma durante el día, o por la noche si el objetivo principal es facilitar un descanso reparador</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Modulación del eje HPA (Hipotálamo-Pituitaria-Adrenal).</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glicinato de Magnesio Solaray 350 mg 120 Cápsulas Veganas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>tomar 2 cápsulas para una dosis de mantenimiento de 175 mg. por la noche, entre 30 y 60 minutos antes de dormir.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apto para personas con sensibilidad digestiva (el glicinato es la forma menos probable de causar efecto laxante), quienes sufren de insomnio, ansiedad, calambres nocturnos o tensión muscular por estrés.</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>