

Fecha: 13-02-2026

CARMEN CARVAJAL

AYUNAS	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Colágeno Hidrolizado + Magnesio + Acaí   Flow Supplements   500g</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 scoop (aprox. 15g) disuelto en 250 ml de agua, jugo o batido. Tomar por la mañana en ayunas</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apto para personas que sufren de dolor articular, deportistas que buscan prevenir lesiones en ligamentos, o quienes desean mejorar la apariencia de la piel, cabello y uñas</div></div>
MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Boro Iónico con Magnesio   Trace Minerals   59 mL (2 oz)</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1.25 ml diarios (aproximadamente 1/4 de cucharadita o la medida marcada en el gotero).</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apto para personas que buscan fortalecer sus huesos y articulaciones, hombres y mujeres que desean un equilibrio hormonal natural, y quienes buscan optimizar su agilidad mental y enfoque.</div></div>
MAÑANA - NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha   Swanson Premium   450 mg   100 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula, Para gestionar el estrés diario, toma una cápsula por la mañana. Si tu objetivo es mejorar la calidad del descanso, tómala por la tarde-noche</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apto para personas que buscan una solución natural y económica para el estrés cotidiano, estudiantes en periodos de exámenes, o quienes experimentan fatiga mental y buscan un tónico revitalizante</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>