

Fecha: 28-06-2025

Daniela Lugo Félix

CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha Extract, Swanson, 450 mg, cápsulas, 60 unidades</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día, preferentemente con alimentos. La ashwagandha ayuda a reducir el cortisol y promover la relajación nocturna.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo para el manejo del 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>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>