

Fecha: 11-02-2026

Jairo Kindshofer

MAÑANA - NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha VitaMX 500 mg 100 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>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ultra 5-HTP Swanson 100 mg 60 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula 30 a 60 minutos antes de dormir.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Elevar los niveles de Serotonina.</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>