

Fecha: 02-07-2025

Paola Fernandez

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Colágeno, Multivitamínico Mujer, B Life, Cápsulas, 180</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Se absorbe mejor con alimentos, útil para iniciar el día con nutrientes que apoyan huesos, piel, digestión y defensas.</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo integral en mujeres maduras</div></div>
ANTES DE DORMIR	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha Extract, Swanson, Cápsulas, 60</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día antes de dormir. Ayuda a reducir el cortisol y mejorar el sueño si se toma por la noche.</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo contra el estrés y la ansiedad.</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>