

Fecha: 21-06-2025

Raquel Tafolla

ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ultra Omega-3, NOW, 500 EPA / 250 DHA, 90 cápsulas blandas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula blanda al día junto con alimentos grasos. Los ácidos grasos Omega-3 se absorben mejor con alimentos y durante el día.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo cardiovascular y cerebral.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha, VitaMX, 500 mg, 100 cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día, con agua, preferentemente divididas Por su efecto adaptógeno y relajante, es ideal tomarla antes de dormir para apoyar el descanso y la recuperación.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Disminuir el estrés y mejorar el descanso</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>