

Fecha: 04-02-2026

Celica Martinez

MAÑANA O NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha Extract 450 mg NOW Foods Estandarizado 90 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día. Puede tomarse con el desayuno para gestionar el estrés diurno, o con la cena para facilitar la relajación nocturna.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apto para personas bajo alta presión laboral, con fatiga adrenal, desequilibrios hormonales leves o quienes sufren de ansiedad por niveles elevados de cortisol.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Melatonin 1 mg NOW Foods Apoyo al Ciclo Circadiano 100 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula antes de dormir. Tomar entre 30 y 60 minutos antes de acostarse.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Resincronizar el reloj biológico. La melatonina no es un somnífero químico; es una hormona que le indica al cuerpo que es hora de empezar los procesos de reparación nocturna.</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>