

Fecha: 15-12-2025

Noemí Mejía Cruces

NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glicinato de Magnesio 350 mg Solaray Apoyo Muscular – Relajación 120 Cápsulas Veganas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día, preferentemente con alimentos</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la relajación muscular, el equilibrio neurológico y el bienestar general mediante 350 mg de magnesio en forma de glicinato.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha 450 mg Swanson Estrés – Ansiedad – Bienestar General 100 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula antes de dormir</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la relajación, el equilibrio emocional y el bienestar general mediante 450 mg de ashwagandha por cápsula.</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>