

Fecha: 03-02-2026

MARIANA VILLANUEVA

MAÑANA O NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha 450 mg Swanson Apoyo Adaptógeno 100 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día. Puede tomarse por la mañana para gestionar el estrés del día, o por la noche si tu objetivo principal es mejorar la calidad del sueño y relajar la mente antes de dormir.</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div><div>Modular el eje HPA (Hipotálamo-Pituitaria-Adrenal).</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>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div></div>