

Fecha: 03-07-2025

Abraham Verhareem Contreras Gómez

| | | |
|-------|---|---|
| NOCHE | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha 450 mg Swanson 60 Cápsulas</div></div> | <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula con alimentos. Ashwagandha es una raíz adaptógena utilizada tradicionalmente en la medicina ayurvédica para ayudar al cuerpo a adaptarse al estrés físico y emocional.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la respuesta al estrés, mejorar el enfoque mental y promover el equilibrio emocional</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> |