

Fecha: 24-10-2025

Maria Estela Pichardo

NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glicinato de Magnesio 200 mg   NOW Foods   180 Tabletas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>2 tabletas al día con alimentos</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función neuromuscular, reducir la tensión y mejorar la energía celular mediante una forma de magnesio altamente absorbible y suave para el sistema digestivo.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha Optimizada   Life Extension   60 Cápsulas Vegetarianas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula con el estómago vacío</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Reducir el estrés y la ansiedad, equilibrar los niveles de cortisol y apoyar la función cognitiva y el descanso mediante extracto estandarizado de raíz y hoja de ashwagandha.</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>