

Fecha: 17-09-2025

Marisela Velazquez

MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha Swanson 450 mg 100 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día. junto con agua o bebida vegetal neutra</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Regular el eje HPA, reducir el cortisol, mejorar la claridad mental y apoyar la energía emocional mediante extracto puro de raíz de Withania somnifera.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>D3 10,000 UI + K2 300 mcg Gou Medical 60 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día junto con alimentos ricos en grasa saludable (aguacate, nueces, aceite de oliva)</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Optimizar la absorción y distribución del calcio, fortalecer huesos y dientes, y proteger la salud arterial mediante una combinación funcional de vitamina D3 y K2.</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>