

Fecha: 04-07-2025

Silvia Ortiz

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Resveratrol, Biotina, Vitamina C y Selenio 1160mg por porción de 5H8 Nutrition Apoyo Cardiovascular - Longevidad</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día en el desayuno . La combinación de resveratrol, selenio y biotina potencia la protección antioxidante desde la primera comida.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el sistema antioxidante y la salud celular</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha 450mg de Swanson Combate el estrés y la ansiedad, promoviendo el bienestar general</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con agua. Su efecto adaptógeno promueve la relajación nocturna y la calidad del sueño</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la gestión del estrés y la respuesta al cortisol</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>