

Fecha: 06-02-2026

SAGRARIO PEREZ MELENDEZ

MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamin D3 Life Extension 5000 UI (125 mcg) 60 Cápsulas Blandas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día. Tomar con una comida</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Optimizar los niveles de 25-hidroxivitamina D en la sangre.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha Optimizada Briah 500 mg 60 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día. Puede tomarse por la mañana para mejorar la resiliencia ante el estrés diario sin causar somnolencia, o por la noche si el objetivo principal es reducir el cortisol nocturno para facilitar un descanso profundo.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Modular la respuesta al estrés mediante la regulación del 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>