

Fecha: 08-07-2025

Gerardo Reyes

CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Citrato de Magnesio 400 mg de NOW Foods   Apoyo al Sistema Nervioso y Energía</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 3 cápsulas con alimentos en la noche. El magnesio mejora la relajación muscular y del sistema nervioso en horas de reposo.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función muscular y nerviosa</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha 0.7 g Regresa de WU Nutrition   Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, contribuyendo al descanso</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas juntas por la noche. Su efecto adaptógeno ayuda a reducir el estrés nocturno y favorece el descanso.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar el equilibrio del sistema nervioso</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>