

Fecha: 31-07-2025

Alejandro González Bernal

CENA	<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, preferentemente después de una comida. Se toma por la noche para favorecer la relajación y el descanso al final del día.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la respuesta al estrés y la función adaptógena.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Citrato de Magnesio 1000 mg por porción de Briah Energía Celular</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día, de preferencia por la noche. Se recomienda antes de dormir por su efecto relajante natural sobre músculos y sistema nervioso.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la relajación muscular y mejorar la calidad del sueño.</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>