

Fecha: 20-09-2025

Lucero Padilla iturriaga

DESAYUNO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha Optimizada de Briah 500 mg por porción</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día junto con el desayuno.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la resiliencia emocional, la energía mental y la regulación del cortisol</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Citrato de Magnesio 1000 mg por porción de Briah</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día junto con la cena</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la relajación muscular, el descanso profundo y la salud ósea</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>