

Fecha: 26-07-2025

Claudia Nelson

ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Omega-3 Aceite de Salmón EPA y DHA 1000mg Latido de Wu Nutrition Salud Cardiovascular y Cerebral</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día junto con alimentos. Los omegas tienen mejor absorción cuando se ingieren con grasas saludables en una comida principal.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo cardiovascular y antiinflamatorio</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 al día, preferentemente en la noche. La Ashwagandha favorece la relajación, ideal antes de dormir para reducir el cortisol.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo en el manejo del estrés y el descanso</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>