

Fecha: 28-07-2025

Ariadna Correa

ALMUERZO	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Gotas de Aceite De Orégano Orgánico de Mary Ruth's 0.15ml por porción</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 5 gotas diluidas en agua, 1 vez al día . Ingerido a mitad del día favorece su absorción con las comidas y minimiza irritación estomacal.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo inmunológico y bienestar digestivo.</div></div>
	<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 junto con alimentos. Por su efecto adaptógeno, tomarlo por la noche ayuda a reducir el cortisol y favorecer la relajación.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo en el manejo del estrés y la ansiedad</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>