

Fecha: 02-09-2025

Luis Emilio Conde Morales

MAÑANA Y NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glicinato de Magnesio 200 mg   NOW Foods   180 Tabletas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>2 tabletas al día (una en la mañana, una en la noche). Con alimentos, ideal en protocolos de estrés, calambres, insomnio o fatiga celular</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función neuromuscular, mejorar la producción de energía celular y facilitar más de 300 reacciones enzimáticas mediante una forma altamente biodisponible y bien tolerada de magnesio.</div></div>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha 450 mg   NOW Foods   90 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día. con alimentos ricos en grasas saludables o fibra. Ideal en protocolos de perimenopausia, longevidad emocional, recuperación post-estrés y salud hormonal</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div><div>Reducir el impacto del estrés físico y emocional, modular el cortisol y apoyar el equilibrio hormonal mediante un extracto estandarizado de ashwagandha con alta concentración de withanólidos.</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>