

Fecha: 05-08-2025

Vanessa Flores Chavez

| | | |
|-----------------|---|---|
| CENA | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Magnesio COMPLEX : Citrato, Glicinato, Gluconato, Óxido de Magnesio 680mg de 5H8 Nutrition</div></div> | <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula al día con una comida. El magnesio combinado con lecitina favorece la relajación muscular y mental, siendo ideal al final del día para promover el descanso y la recuperación.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función muscular, el sistema nervioso y el descanso.</div></div> |
| ANTES DE DORMIR | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha 500mg VitaMX Apoyo para el Manejo del Estrés y Bienestar General</div></div> | <div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día, preferentemente por la noche. La Ashwagandha tiene efectos adaptógenos y calmantes, especialmente útiles al final del día para disminuir el cortisol y promover la relajación.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Reducir el estrés, apoyar el equilibrio hormonal 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> |