

Fecha: 24-08-2025

Liz Garcia

NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Extracto de Ashwagandha Commons Reduce el estrés físico y mental</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 g (1 porción) al día, mezclado en agua, jugo o batido después de la cena. Su ingesta nocturna potencia sus efectos calmantes y de apoyo al sueño.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Reducir el estrés, mejorar la calidad del sueño y apoyar el equilibrio emocional.</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>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>