# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

## PERSONALIZADA



recna:

Fecha: 12-06-2025

Karla Hernández

## **SUPLEMENTO**

## Biotina 10,000mcg + Ácido Hialurónico + Colágeno - 500mg por Cápsula de Natsa | Fortalece Piel, Uñas y Cabello | 100 Cápsulas Vegetales

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la salud de la piel y cabello.

#### **OBJETIVO**

Favorecer la salud de la piel, fortalecer uñas y cabello, y mejorar la hidratación cutánea.

## **SUPLEMENTO**

## Cúrcuma 500mg y Raíz de Jengibre 500mg de Natsa | Alivio de la Inflamación Estomacal y Bienestar Digestivo | 100 Cápsulas Vegetales

#### **RECOMENDACION**

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Consumirlo en la mañana y mediodía optimiza su absorción y potencia sus efectos en la digestión y reducción de la inflamación.

### **OBJETIVO**

Favorecer la salud digestiva, reducir la inflamación y apoyar el sistema inmunológico.

#### **SUPLEMENTO**

Complejo de Hongos Adaptógenos 500mg de 5H8 Nutrition | Resistencia al Estrés, Energía y Enfoque Mental | 90 Cápsulas

#### RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Consumirlo en la mañana y mediodía optimiza su absorción y potencia sus efectos en la energía y enfoque mental.

#### **OBJETIVO**

Favorecer la resistencia al estrés, mejorar la energía y potenciar el enfoque mental.

## **SUPLEMENTO**

Ashwagandha 500mg | VitaMX | Apoyo para el Manejo del Estrés y Bienestar General | 100 Cápsulas

#### **RECOMENDACION**

Tomar 1 cápsula una hora antes de dormir, dependiendo de la necesidad. Consumirlo en la noche optimiza su absorción y potencia sus efectos en la reducción del estrés y bienestar general.

#### **OBJETIVO**

Favorecer la reducción del estrés, mejorar la calidad del sueño y apoyar el bienestar emocional.

La información aquí expuesta tiene un carácter meramente informativo y no debe interpretarse como una prescripción médica, ni
está destinada a diagnosticar, tratar, curar, prevenir ninguna enfermedad o sustituir medicación alguna. Es responsabilidad del
consumidor consultar con un médico o profesional de la salud antes de iniciar el consumo de cualquier suplemento.

MANAMA