

Fecha: 12-06-2025

Karla Hernández

MAÑANA

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.

DESAYUNO/ALMUERZO

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.

DESAYUNO/ALMUERZO

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.

NOCHE

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.