## GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

#### PERSONALIZADA



**Fecha:** 17-06-2025

#### 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

# MANANA

#### **SUPLEMENTO**

Termogénico metabólico con cromo y canela, BioMetabolix, Bioptimizado, cápsulas, 60 cápsulas

#### RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con agua. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la salud inmunológica y antioxidante.

#### **OBJETIVO**

Favorecer la respuesta inmune, mejorar la vitalidad y ofrecer propiedades antioxidantes.

## **AZAZA**

#### **SUPLEMENTO**

Magimag C con Potasio de FSX Lab | Magnesio de Alta Absorción | 100 Cápsulas

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la función neuromuscular y cardiovascular.

#### **OBJETIVO**

Favorecer la función neuromuscular, mejorar el equilibrio electrolítico y apoyar la salud cardiovascular.

# **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 la cena. La ashwagandha tiene efecto calmante y es ideal para reducir el cortisol al final del día.

#### **OBJETIVO**

Favorecer la función neuromuscular, mejorar el equilibrio electrolítico y apoyar la salud cardiovascular.

<sup>•</sup> 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.

### **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



DESAYUNO/ALMUERZO

NOCHE

**Fecha:** 17-06-2025

#### Karla Hernández

#### **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 función neuromuscular, mejorar el equilibrio electrolítico y apoyar la salud cardiovascular.

#### **SUPLEMENTO**

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

#### **SUPLEMENTO**

#### RECOMENDACION

#### **OBJETIVO**

#### **SUPLEMENTO**

#### RECOMENDACION

#### **OBJETIVO**

• 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.