GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 29-10-2025

Elena Arriaga

AYUNAS

SUPLEMENTO

Alga Chlorella 1000 mg | Natsa | 100 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente en ayunas o antes de la comida principal

OBJETIVO

Promover la eliminación de toxinas, fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la salud intestinal mediante una microalga rica en clorofila, proteínas y antioxidantes.

MANAMA

SUPLEMENTO

Aceite de Orégano Orgánico | Mary Ruth's | 30 ml

RECOMENDACION

5 gotas diluidas en agua, 1 vez al día

OBJETIVO

Combatir infecciones, modular la inflamación y apoyar la salud respiratoria y digestiva mediante aceite de orégano orgánico en base de oliva virgen extra.

SUPLEMENTO

DTOX | 5H8 Nutrition | 90 Cápsulas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Apoyar la limpieza hepática, mejorar la digestión y reducir la inflamación intestinal mediante una sinergia de extractos vegetales con acción antioxidante y depurativa.

R

MANAM

SUPLEMENTO

Resvera NAD+ | Reset Wellness | 60 Cápsulas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Respaldar el equilibrio de funciones metabólicas, mejorar la energía celular y proteger contra el envejecimiento prematuro mediante una mezcla de antioxidantes y precursores de NAD+.

• 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.