# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

# PERSONALIZADA



Fecha: 23-07-2025

Laura Ramos Ulloa

# **SUPLEMENTO**

Super Selenium Complex | Life Extension | 100 Cápsulas

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. No exceder la dosis recomendada. ideal para adultos con estrés oxidativo, inflamación crónica o deficiencia mineral

#### **OBJETIVO**

Apoyar la función inmunológica, tiroidea, cardiovascular y antioxidante mediante una combinación sinérgica de selenio y vitamina

### **SUPLEMENTO**

Selenium Complex Albion® | Swanson | 90 Cápsulas

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos, Ideal para adultos con deficiencia mineral, hipotiroidismo subclínico, inflamación crónica o quienes buscan longevidad celular sin sobrecarga digestiva.

#### **OBJETIVO**

Apoyar la función inmunológica, tiroidea y antioxidante mediante selenio de alta biodisponibilidad

## **SUPLEMENTO**

Cúrcuma + Jengibre | Natsa | 100 Cápsulas

#### **RECOMENDACION**

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos, preferentemente en desayuno o comida principal. Ideal para adultos con inflamación digestiva funcional.

#### **OBJETIVO**

Apoyar la salud digestiva, reducir la inflamación estomacal y promover el bienestar inmunológico y articular

#### **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.

**DESAYUNO**