

Fecha: 23-02-2026

MARTIN LUIS GUZMAN ELIAS

COMIDA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Curcumín C3 Complex® NATSA 500 mg 100 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día. Tomar con la comida más abundante del día</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div><div>Modulación de la Inflamación y Protección Antioxidante.</div></div>
COMIDA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Joint Blend B-Life Glucosamina + Condroitina + MSM 200 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día con las comidas</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div><div>Estructura y Movilidad Articular.</div></div>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha Optimizada Briah 500 mg 60 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día. Tomar por la noche</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div><div>Modulación del Cortisol y Bienestar Emocional.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div></div>