GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 08-09-2025

veronica guzman

J-A-C

SUPLEMENTO

Cúrcuma Curcumín C3 Complex 500 mg | NATSA | 100 Cápsulas

RECOMENDACION

2 cápsulas después de cada comida principal (3 veces al día). Desayuno, comida y cena, junto a alimentos grasos o antioxidantes

OBJETIVO

Apoyar el confort digestivo, reducir la inflamación sistémica y proteger contra el daño oxidativo mediante una fórmula sinérgica de cúrcuma, pimienta negra y canela.

SUPLEMENTO

Ashwagandha 500 mg | Red Gold Laboratory | 60 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula a la noche para descanso profundo. Ideal en protocolos de perimenopausia, Iongevidad emocional, recuperación post-estrés y bienestar neuroendocrino

OBJETIVO

Reducir el impacto del estrés diario, promover la claridad mental y mejorar la calidad del sueño mediante una dosis funcional de raíz de ashwagandha.

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.