# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 02-09-2025

Paola Fernandez

D-A-C

NOCHE

# **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 ricos en fibra

### **OBJETIVO**

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

### **SUPLEMENTO**

Citrato de Magnesio 1000 mg | Briah | 60 Cápsulas Blandas

### RECOMENDACION

2 cápsulas al día.. Preferentemente por la noche, con alimentos ricos en fibra o grasas saludables. Ideal en protocolos de ansiedad leve, fatiga crónica, perimenopausia, longevidad celular.

### **OBJETIVO**

Apoyar la producción de energía celular, mejorar la función neuromuscular y favorecer el descanso mediante una forma bien tolerada de magnesio en cápsulas blandas.

### **SUPLEMENTO**

Ashwagandha Optimizada | Briah | 500 mg | 60 Cápsulas

### RECOMENDACION

1 cápsula al día con alimentos ricos en grasas saludables o fibra. Ideal en protocolos de perimenopausia, longevidad emocional, recuperación post-estrés y salud neuroendocrina

### **OBJETIVO**

Reducir el impacto del estrés físico y emocional, mejorar la energía y promover el equilibrio hormonal mediante una dosis funcional de ashwagandha estandarizada.

### **SUPLEMENTO**

### RECOMENDACION

## **OBJETIVO**

<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.