

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA



Fecha: 26-01-2026

Carolina Jaime

MAÑANA

SUPLEMENTO

K2 + D3 + Aceite MCT
| Entera Pharma |
Sinergia Estructural y
Metabólica | 180
Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Con el desayuno

OBJETIVO

Apto para personas que buscan fortalecer su densidad ósea, mejorar la salud cardiovascular, optimizar el sistema inmune y asegurar que el calcio se metabolice de forma segura y eficiente

MAÑANA - NOCHE

SUPLEMENTO

Hyaluronic Acid
Firming Serum | NOW
Solutions |
Hidratación Profunda
y Elasticidad | 30 ml

RECOMENDACION

Aplicar de 2 a 3 gotas sobre el rostro, cuello y escote limpios. Tanto en la mañana como en la noche.

OBJETIVO

: Restaurar el volumen y la elasticidad cutánea.

NOCHE

SUPLEMENTO

L-Triptófano 500 mg
| Best Naturals |
Descanso Reparador
- Estado de Ánimo -
Calma | 120 Cápsulas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día. Tomar 30-60 minutos antes de acostarse

OBJETIVO

Elevar los niveles de los neurotransmisores del bienestar.

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.