# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 01-10-2025

Susana CerTov

# **DESAYUNO**

ALMUERZO

#### **SUPLEMENTO**

Extracto integral de cúrcuma para inflamación articular, digestión saludable y defensa antioxidante

#### **RECOMENDACION**

1 cápsula al día junto con alimentos grasos saludables

#### **OBJETIVO**

Apoyar la salud articular, digestiva y antioxidante mediante cúrcuma de espectro completo que conserva todos los compuestos activos del rizoma.

# **SUPLEMENTO**

Mega D-3 + MK-7 | NOW Foods | 60 Cápsulas Veganas

# **RECOMENDACION**

1 cápsula al día junto con alimentos grasos saludables (aguacate, huevo, aceite de oliva)

#### **OBJETIVO**

Fortalecer huesos y dientes, mejorar la inmunidad y proteger las arterias mediante vitamina D3 de alta potencia y vitamina K2 biodisponible (MenaQ7®).

# **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.