

Mis suplementos esenciales para acompañar tu *camino hacia el embarazo*



En este camino de búsqueda de embarazo, los suplementos pueden ser aliados clave para optimizar funciones internas, mejorar tu salud hormonal, apoyar la ovulación, el equilibrio emocional y preparar cuerpo, alma y mente para la creación de vida.

En esta guía te comparto los suplementos que más uso y recomiendo en consulta para acompañar de forma consciente tu salud fértil.

Durante la etapa preconcepcional, el cuerpo femenino (y también el masculino) requiere un entorno óptimo para favorecer la fertilidad natural.

Aquí es donde los suplementos juegan un papel importante: **aportan nutrientes específicos que tal vez no se logren cubrir solo con la alimentación o que se necesitan en mayor cantidad en esta etapa.**

Estos suplementos no son mágicos ni sustituyen los hábitos saludables, pero sí pueden ser el **impulso extra** que necesitas si estás haciendo cambios de estilo de vida, si tus análisis muestran ciertas deficiencias, o si simplemente sientes que tu cuerpo necesita apoyo para funcionar de forma más armoniosa.

👉 En esta guía te comparto los **suplementos que más uso y recomiendo en mi programa**, siempre considerando el enfoque personalizado.

Recuerda: no se trata de tomar “de todo”, sino de elegir con conciencia lo que tu cuerpo realmente necesita.

SUPLEMENTOS

Fertility Formula (Belevels)

Fórmula especializada con NAC, mio-inositol y CoQ10. Apunta a cubrir múltiples aspectos de la fertilidad femenina desde una sola cápsula diaria.

¿Cuándo lo recomiendo?

En casos de síndrome de ovario poliquístico (SOP), ciclos irregulares, baja reserva ovárica o búsqueda activa de embarazo.

Sus propiedades y beneficios:

- ✓ Apoyo a la calidad ovocitaria
- ✓ Regulación hormonal
- ✓ Mejora de la ovulación y la regularidad del ciclo



HAZ CLIC AQUÍ



COD.DTO: CARMENMARTIN

SUPLEMENTOS

Vitamina D3 + K2 (Belevels)

Suplemento combinado para mejorar la absorción del calcio y apoyar múltiples funciones hormonales e inmunológicas.

¿Cuándo lo recomiendo?

Cuando hay déficit de vitamina D en sangre o poca exposición solar. Fundamental durante todo el proceso de búsqueda de embarazo.

Sus propiedades y beneficios:

- ✓ Mejora del sistema inmunológico
- ✓ Apoyo a la implantación embrionaria
- ✓ Salud ósea y endometrial



HAZ CLIC AQUÍ



COD.DTO: CARMENMARTIN

SUPLEMENTOS

Triple Magnesio (Belevels)

Combinación de tres formas de magnesio para mejor absorción y efecto prolongado.

¿Cuándo lo recomiendo?

En momentos de estrés, fatiga, insomnio o cuando hay mucha carga mental/emocional.

Sus propiedades y beneficios:

- ✓ Mejora del descanso
- ✓ Reducción del estrés
- ✓ Regulación del eje hipotálamo-hipófisis-gónadas (hormonal)



HAZ CLIC AQUÍ



COD.DTO: CARMENMARTIN

SUPLEMENTOS

Spermidine (Ringana)

Suplemento con espermidina natural, potente promotor de la autofagia celular y rejuvenecimiento celular.

¿Cuándo lo recomiendo?

En todos los casos donde se busca mejorar la calidad ovocitaria y espermática, especialmente a partir de los 35 años.

Sus propiedades y beneficios:

- ✓ Mejora de calidad celular (óvulos y esperma)
- ✓ Estímulo de la autofagia
- ✓ Apoyo a la longevidad reproductiva



HAZ CLIC AQUÍ



COD.DTO: NUTRE20

SUPLEMENTOS

Pack A (Ringana)

Programa detox con micronutrientes, antioxidantes y extractos vegetales que apoyan el hígado y el equilibrio hormonal.

¿Cuándo lo recomiendo?

Post anticonceptivos, cuando hay síntomas de sobrecarga hepática o en fases iniciales de cambio de hábitos.

Sus propiedades y beneficios:

- ✓ Detox hepático suave
- ✓ Reducción del acné hormonal
- ✓ Apoyo al equilibrio hormonal general



[HAZ CLIC AQUÍ](#)



COD.DTO: NUTRE20

SUPLEMENTOS

Moodoo(Ringana)

Fórmula líquida con ingredientes naturales como valeriana, pasiflora y melisa.

¿Cuándo lo recomiendo?

En fases de ansiedad, nerviosismo, estrés mental elevado o dificultades para dormir.

Sus propiedades y beneficios:

- ✓ Relajación inmediata
- ✓ Apoyo al sueño natural
- ✓ Disminución del estrés y la sobrecarga emocional



HAZ CLIC AQUÍ



COD.DTO: NUTRE20

SUPLEMENTOS

Becalm (Belevels)

Suplemento con ashwagandha, L-teanina, magnesio y vitaminas del grupo B, diseñado para favorecer el equilibrio emocional.

¿Cuándo lo recomiendo?

En momentos de estrés crónico, ansiedad anticipatoria o insomnio asociado al proceso de fertilidad.

Sus propiedades y beneficios:

- ✓ Mejora de la calidad del sueño
- ✓ Reducción del cortisol
- ✓ Regulación del estado de ánimo



HAZ CLIC AQUÍ



COD.DTO: CARMENMARTIN

SUPLEMENTOS

Physioflor Flora Íntima Oral

Probiótico oral que contiene *Lactobacillus crispatus*, una cepa específica para el equilibrio de la flora vaginal.

¿Cuándo lo recomiendo?

Cuando hay antecedentes de infecciones vaginales recurrentes, desequilibrios del pH íntimo, uso reciente de antibióticos o preparación integral para la concepción.

Sus propiedades y beneficios:

- ✓ Restablece y mantiene la flora íntima
- ✓ Previene infecciones urinarias y vaginales
- ✓ Refuerza la primera línea de defensa inmunitaria en la zona genital



HAZ CLIC AQUÍ



¿CÓMO EMPEZAR A USARLOS?

Consejos para usarlos bien:

- **Comienza con prenatales y el combo rejuvenecedor** (Pack A + Spermidine).
- Añade suplementos específicos **según necesidad** (por ejemplo, vitamina D en caso de déficit).
- Tómalos de manera constante, **al menos durante 3 meses o hasta lograr el embarazo.**
- **Combina con hábitos saludables:** alimentación equilibrada, descanso adecuado, actividad física moderada, exposición solar suficiente y prácticas como la meditación.

Este proceso no lo tienes que transitar sola.

Si quieres que te ayude a diseñar tu rutina fértil personalizada y acompañarte con herramientas concretas para hacer el cambio que necesitas y así lograr tu embarazo, te dejo por aquí el enlace para que puedas apuntarte a la lista prioritaria para la próxima edición de

Nutre tu Fertilidad

LISTA DE ESPERA



**¡HOLA, SOY CARMEN
NUTRICIONISTA EXPERTA
EN FERTILIDAD!**

Nutricionista integrativa experta en fertilidad,
creadora del método V.I.T.A y del programa Nutre tu
Fertilidad.



ÚNETE A NUESTRA COMUNIDAD



EXPLORA NUESTRO CANAL



ESCUCHA MI PODCAST #1