

14/4/23

- PREPARAR MATS ✓
- PESARME 92.1 KG ✓
- APAGAR LOCES DE AFUERA ✓
- PASTILLAS TOMAR CON LA COMIDA
- MANDAR MAIL A PEROZZI

## MAGNESIO

- ↳ TRANSITO INTESTINAL:  
CITRATO DE MAGNESIO.
- ↳ CUESTIONES COGNITIVAS:  
TREONATO DE MAGNESIO
- ↳ MÚSCULOS, UÑAS, PIEL:  
BISGLICINATO DE MAGNESIO
- HORTALIZAS VERDES, PESCADO, CORNOS,  
NUEZ, ALMONDAS, SEMILLAS CALABAZA

## FORMAS MAS ABSORBIBLES

CITRATO  
GLICINATO  
ASPARTATO  
TAUREATO  
TREONATO

## MAGNESIO MAS ECONOMICO Y

UBICUO

CARBONATO

SULFATO

GLUCONATO

Y OXIDO.

## PIEDRES SUPL. MAGNESIO.

OXIDO E HIDROXIDO

CARBONATO

ASPARTATO

SULFATO