# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



ANTES DE DORMIR

Fecha: 14-06-2025

# **MONICA GARCIA ROJAS**

## **SUPLEMENTO**

Citrato de magnesio 300 mg, MagCitrate Powder, Designs for Health, polvo sabor limón

#### RECOMENDACION

Disolver 1 scoop, al día en agua, tomar antes de dormir. El citrato de magnesio tiene efecto relajante y digestivo, ideal para consumir por la noche para mejorar el descanso y la función intestinal.

#### **OBJETIVO**

Favorecer la regularidad intestinal y apoyar el sueño reparador.

# **SUPLEMENTO**

# **RECOMENDACION**

#### **OBJETIVO**

## **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.