GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 14-06-2025

Úrsula Sanabria madrigal

SUPLEMENTO

Glicinato de magnesio 500 mg, FLOW, cápsulas, 90 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día por la noche con la cena. El glicinato de magnesio tiene efecto calmante y es mejor absorbido si se toma con alimentos al final del día.

OBJETIVO

Favorecer la relajación muscular y apoyar el descanso nocturno

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.