

Fecha: 24-10-2025

DANIEL USCANGA HERNANDEZ

MAÑANA Y NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Magno Complex Matter 100 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día (1 después del desayuno y 1 después de la cena)</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la relajación muscular, mejorar la calidad del sueño y fortalecer huesos y dientes mediante magnesio en dos formas complementarias: quelado y óxido.</div></div>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Citrato de Magnesio 1000 mg Briah 60 Cápsulas Blandas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>2 cápsulas al día junto con alimentos o batido funcional</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la producción de energía celular, prevenir calambres y mejorar la función neuromuscular mediante magnesio en forma de citrato, altamente absorbible.</div></div>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha 500 mg Adapto Heal 150 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día, preferiblemente por la noche</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Reducir el cortisol, mejorar la resiliencia emocional y apoyar el sistema inmunológico y hormonal mediante extracto puro de raíz de Withania somnifera.</div></div>
NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glicinato de Magnesio 500 mg Flow Supplements 90 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día ideal en protocolos de descanso, calambres o ansiedad leve</div></div>	<div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la función neuromuscular, prevenir calambres y espasmos, y mejorar la salud cardiovascular mediante magnesio en forma de glicinato, altamente tolerado y absorbido.</div></div>