# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



MAÑANA Y NOCHE

MANANA Y NOCHE

Fecha: 24-09-2025

# María Rosalva May Carrillo

#### **SUPLEMENTO**

Citrato de Magnesio 400 mg | NOW Foods | 90 y 120 Cápsulas Vegetarianas

#### **RECOMENDACION**

2 cápsulas al día junto con alimentos ricos en grasa saludable o batido funcional

#### **OBJETIVO**

Apoyar el sistema nervioso, mejorar la producción de energía celular y favorecer la relajación muscular mediante magnesio en forma de citrato.

### **SUPLEMENTO**

Treonato de Magnesio + Colágeno Hidrolizado + BCAAs | Tibet Natura | 60 Cápsulas Vegetales

## **RECOMENDACION**

2 cápsulas al día junto con alimentos ricos en grasa saludable

#### **OBJETIVO**

Apoyar la función cerebral, modular el estrés y favorecer la recuperación neuromuscular mediante magnesio treonato, colágeno hidrolizado y aminoácidos esenciales.

#### **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.