GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 28-07-2025

Janneth Kuri Niño de rivera

SUPLEMENTO

Citrato de Magnesio | Adapto Heal | 150 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día (1000 mg), preferentemente por la noche o antes de dormir. El citrato de magnesio es una de las formas más biodisponibles y toleradas del magnesio, ideal para protocolos de estrés y sueño.

OBJETIVO

Favorecer la relajación muscular, reducir calambres y tensiones, mejorar el descanso y apoyar la función nerviosa

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.