GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 21-08-2025

Liliana Margarita Solis Miranda

SUPLEMENTO

Citrato de Magnesio | Flow Supplements | 1500 mg por porción | 90 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

Tomar 3 cápsulas al día (1 antes de cada comida). Contribuye al equilibrio ácido-base y a la función neuromuscular

OBJETIVO

Apoyar la función muscular, fortalecer huesos y mejorar la transmisión nerviosa mediante una forma de magnesio con alta biodisponibilidad y excelente tolerancia digestiva.

SUPLEMENTO

Glicinato de Magnesio | Flow Supplements | 500 mg | 90 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, preferentemente por la noche. Ideal para personas activas, adultos mayores o quienes buscan apoyo neuromuscular sin efectos secundarios gastrointestinales

OBJETIVO

Apoyar la función muscular y nerviosa, prevenir calambres y espasmos, y mejorar la calidad del sueño mediante una forma de magnesio altamente biodisponible y suave para el sistema digestivo.

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.