# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 10-09-2025

ANTES DE DORMIR

Carmen Clavel

#### **SUPLEMENTO**

Glicinato de Magnesio, GABA, L-Teanina, 5HTP y Vitamina B 6 de **NutriADN** 

### **RECOMENDACION**

Tomar 1 cápsula al día 30 minutos antes de dormir. El magnesio glicinato y la vitamina B6 potencian la función neuromuscular y la síntesis de serotonina.

#### **OBJETIVO**

Promover la relajación, mejorar la calidad del sueño y regular el estado de ánimo.

## **SUPLEMENTO**

RECOMENDACION

**OBJETIVO** 

#### **SUPLEMENTO**

RECOMENDACION

**OBJETIVO** 

#### **SUPLEMENTO**

RECOMENDACION

**OBJETIVO** 

<sup>•</sup> 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.