

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 26-02-2026

GERMAN MENDEZ RIVERA

NOCHE

SUPLEMENTO

Citrato de Magnesio
Puro | Natsa | Polvo
500 g y 1 kg

RECOMENDACION

1 scoop (aprox. 3g de citrato de magnesio) al día,
disuelto en agua o jugo. Tomar por la noche, entre 30 y
60 minutos antes de acostarse.

OBJETIVO

Biodisponibilidad y Relajación Sistémica.

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.