### **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 08-07-2025

#### **Gerardo Reyes**

## A N H

#### **SUPLEMENTO**

Citrato de Magnesio 400 mg de NOW Foods | Apoyo al Sistema Nervioso y Energía

#### RECOMENDACION

Tomar 3 cápsulas con alimentos en la noche. El magnesio mejora la relajación muscular y del sistema nervioso en horas de reposo.

#### **OBJETIVO**

Apoyar la función muscular y nerviosa

# ANTES DE DORMIR

#### **SUPLEMENTO**

Ashwagandha 0.7 g Regresa de WU Nutrition | Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, contribuyendo al descanso

#### **RECOMENDACION**

Tomar 2 cápsulas juntas por la noche. Su efecto adaptógeno ayuda a reducir el estrés nocturno y favorece el descanso.

#### **OBJETIVO**

Apoyar el equilibrio del sistema nervioso

#### **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.