GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 09-09-2025

Atonaltzin Chávez

NOCHE

SUPLEMENTO

Citrato de Magnesio en Polvo 300 mg | Designs for Health | 240 g | Sabor Limón

RECOMENDACION

1 scoop (≈4 g) al la Noche, 30–60 minutos antes de dormir, disuelto en agua tibia o infusión sin cafeína. Ideal en protocolos de longevidad digestiva, descanso profundo, ansiedad leve y recuperación post-estrés

OBJETIVO

Promover la regularidad intestinal, favorecer la relajación neuromuscular y mejorar la calidad del sueño mediante una fórmula en polvo de citrato de magnesio altamente absorbible

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.