

Fecha: 28-07-2025

Janneth Kuri Niño de rivera

NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Citrato de Magnesio Adapto Heal 150 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 cápsulas al día (1000 mg), preferentemente por la noche o antes de dormir. El citrato de magnesio es una de las formas más biodisponibles y toleradas del magnesio, ideal para protocolos de estrés y sueño.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la relajación muscular, reducir calambres y tensiones, mejorar el descanso y apoyar la función nerviosa</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>