

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

**Fecha:** 09-02-2026

**PERLA MUÑOZ ROSALES**

**NOCHE**

## SUPLEMENTO

Mag Glycinate |  
Metagenics |  
Magnesio  
Bisglicinato de Alta  
Absorción | 120  
Tabletas

## RECOMENDACION

1 tableta. Se recomienda tomar por la noche,  
aproximadamente 1 hora antes de dormir

## OBJETIVO

Apto para personas con alta sensibilidad digestiva (que  
no toleran otras formas de magnesio), pacientes con  
fatiga crónica, insomnio, ansiedad o deportistas que  
requieren una recuperación muscular profunda sin  
efectos laxantes.

## 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.