GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 20-07-2025

Alonso Vega

ANT NA

SUPLEMENTO

Glicinato de Magnesio, Mag Glycinate, Metagenics, Tabletas, 120 unidades

RECOMENDACION

Tomar 2 tabletas al día, preferentemente juntas en la cena. El glicinato de magnesio favorece la relajación muscular y del sistema nervioso al final del día.

OBJETIVO

Apoyo neuromuscular y descanso nocturno.

ANTES DE DORMIR

SUPLEMENTO

Glicina 1000 mg, Glycine Premium Formula, Best Naturals, Cápsulas, 180 unidades

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula diaria de 1000 mg con agua. La glicina en forma libre ayuda a inducir un estado de relajación y descanso reparador durante la noche.

OBJETIVO

Favorecer la calidad del sueño y la recuperación.

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.