# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 28-06-2025

**Matías Bucarey** 

ALMUERZO

## **SUPLEMENTO**

Magnesio Complejo, Life Extension, 500 mg, cápsulas vegetales, 100 unidades

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día junto con alimentos. Esta combinación de óxido, citrato y succinato de magnesio favorece una mejor absorción a lo largo del día, especialmente al acompañarlo con comida.

#### **OBJETIVO**

Mantener niveles óptimos de magnesio en el organismo.

# **SUPLEMENTO**

Magnesio Citrato, Life Extension, 100 mg, cápsulas vegetales, 100 unidades

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con agua. El magnesio contribuye a la relajación muscular y al descanso nocturno cuando se toma por la noche.

#### **OBJETIVO**

Apoyar la salud cardiovascular y neuromuscular.

### **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.