# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



**Fecha:** 01-08-2025

**Nancy Garcia** 

# ANTES DE DORMIR

### **SUPLEMENTO**

Óxido de Magnesio 500 mg | Tiba Salud | 60 Cápsulas Vegetales

### RECOMENDACION

1 cápsula diaria antes de dormir. Puede mejorar la calidad del sueño y reducir síntomas de insomnio

### **OBJETIVO**

Apoyar la función cognitiva, el equilibrio neuromuscular y facilitar un sueño reparador. Útil en casos de estrés, fatiga, ansiedad leve o deficiencia de magnesio.

## **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.