GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 25-07-2025

Marisela Villascán Chávez

SUPLEMENTO

Citrato de Magnesio 400 mg | NOW Foods

RECOMENDACION

Tomar 3 cápsulas al día, preferentemente divididas con alimentos. Suplemento esencial para protocolos de estrés, fatiga, sueño y salud ósea

OBJETIVO

Apoyar la función neuromuscular, el metabolismo energético y el equilibrio mineral

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.