# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 10-10-2025

### **Jose Martinez**

# CHE

#### **SUPLEMENTO**

Glicinato de Magnesio 200 mg | NOW Foods | 180 Tabletas

#### **RECOMENDACION**

2 tabletas al día junto con bebida tibia o alimentos ricos en proteína

#### **OBJETIVO**

Apoyar el sistema nervioso, mejorar la calidad del sueño y favorecer la relajación muscular mediante magnesio en forma de glicinato de alta absorción.

## **SUPLEMENTO**

#### **RECOMENDACION**

#### **OBJETIVO**

#### **SUPLEMENTO**

#### **RECOMENDACION**

#### **OBJETIVO**

#### **SUPLEMENTO**

#### RECOMENDACION

#### **OBJETIVO**

<sup>•</sup> 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.