

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 16-02-2026

JOSE GONZALEZ

NOCHE

SUPLEMENTO

Glicinato de
Magnesio | Humble |
400 mg | 60 Cápsulas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día. Tomar por la noche, entre 30 y 45 minutos antes de dormir.

OBJETIVO

Apto para personas que sufren de insomnio, ansiedad, estrés elevado, calambres musculares nocturnos o quienes tienen estómagos sensibles y no toleran otras formas de magnesio (como el citrato u óxido).

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.