# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 15-09-2025

# **HORACIO AVILA**

# NOCHE

#### **SUPLEMENTO**

Mag Glycinate |
Metagenics |
Magnesio
Bisglicinato | 120
Tabletas

## **RECOMENDACION**

2 tabletas al día (1.28 g total). Noche, 30 minutos antes de dormir o en momentos de tensión física o emocional

#### **OBJETIVO**

Apoyar la función muscular y nerviosa, mejorar la calidad del sueño y reducir la fatiga mediante magnesio bisglicinato de alta biodisponibilidad y tolerancia digestiva.

# **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.