GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



ANTES DE DORMIR

ANTES

Fecha: 01-09-2025

Alfredo Navarrete

SUPLEMENTO

Magnesio 7 formas 2000 mg Eternal Nutrition | Contribuye al sueño y la relajación

RECOMENDACION

Tomar 3 cápsulas al día con agua. El magnesio es clave para la producción de energía, la relajación del sistema nervioso y la calidad del descanso nocturno.

OBJETIVO

Relajación muscular, reducción del estrés y apoyo al sueño reparador.

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.