GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 28-08-2025

Laura Arrellin

ANTES DE DORMIR

SUPLEMENTO

Magnesio 7 formas 2000 mg Eternal Nutrition

RECOMENDACION

Tomar 3 cápsulas al día con un vaso de agua. Su ingesta nocturna favorece la relajación profunda, mejora la calidad del sueño y optimiza la recuperación celular durante el descanso.

OBJETIVO

Relajación, apoyo al sistema nervioso, recuperación muscular y mejora del sueño.

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.