

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

**Fecha:** 05-11-2025

**Francisco del Rincon**

CENA

## SUPLEMENTO

Citrato de Magnesio  
| Nutravia | 90 y 180  
Cápsulas Vegetales

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente por la noche

## OBJETIVO

Apoyar la relajación muscular, mejorar el descanso y contribuir a la producción de energía celular mediante magnesio en forma de citrato, altamente biodisponible.

CENA

## SUPLEMENTO

Citrato de Magnesio  
| Solaray | 90  
Cápsulas Veganas

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Apoyar la relajación muscular, la producción de energía celular y el equilibrio neurológico mediante magnesio en forma de citrato, altamente biodisponible y de bajo impacto gastrointestinal.

CENA

## SUPLEMENTO

## RECOMENDACION

## OBJETIVO

CENA

## 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.