

Fecha: 20-07-2025

Alonso Vega

CENA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glicinato de Magnesio, Mag Glycinate, Metagenics, Tabletas, 120 unidades</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 2 tabletas al día, preferentemente juntas en la cena. El glicinato de magnesio favorece la relajación muscular y del sistema nervioso al final del día.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyo neuromuscular y descanso nocturno.</div></div>
ANTES DE DORMIR	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Glicina 1000 mg, Glycine Premium Formula, Best Naturals, Cápsulas, 180 unidades</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>Tomar 1 cápsula diaria de 1000 mg con agua. La glicina en forma libre ayuda a inducir un estado de relajación y descanso reparador durante la noche.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Favorecer la calidad del sueño y la recuperación.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>