



Beneficios, Usos y Precauciones



MAGNESIUM GLYCINATE

Descripción del Producto

El **Magnesio Glicinato** es una forma de magnesio de alta biodisponibilidad diseñada para apoyar la **relajación**, la **función muscular** y el **equilibrio del sistema nervioso**. Al combinar magnesio con glicina, esta fórmula es **suave para el estómago** e ideal para uso diario, especialmente para quienes buscan calma, mejor calidad de sueño y apoyo en la recuperación.

No todas las formas de magnesio son iguales. El **Magnesio Glicinato** es:

- **Altamente absorbible** en comparación con el óxido de magnesio
- **Suave para la digestión** (menos probable que cause molestias)
- Combinado con glicina, un aminoácido conocido por sus **efectos calmantes**

Esto lo hace ideal para personas que buscan un apoyo efectivo de magnesio **sin efectos secundarios gastrointestinales**.

Diseñado para ayudarte a relajarte, dormir mejor y apoyar tus músculos y sistema nervioso, sin causar molestias digestivas.

¿Para Quién Es?

Esta fórmula es ideal para personas que:

- Experimentan **estrés** o dificultad para relajarse
- Tienen problemas para **dormir** o mantenerse dormidos
- Sufren de **calambres** o tensión muscular
- Desean apoyar la salud **ósea** y del **sistema nervioso**
- Presentan deficiencia de magnesio por dieta o estilo de vida
- Buscan un suplemento de **magnesio suave** y de uso diario

¿Cuándo Tomar el Magnesio?



Noche (Recomendado):

Ideal para la relajación, el sueño y la recuperación



Opción Diurna:

Puede tomarse durante el día para apoyo muscular y del estrés, aunque puede generar sensación de calma o ligera somnolencia

Beneficios

Promueve la relajación y la calidad del sueño

Apoya el sistema nervioso y ayuda a promover un estado de calma para un descanso reparador.*

Apoya la función muscular y la recuperación

Ayuda a reducir la tensión muscular y favorece una contracción muscular adecuada.*

Apoya la salud del sistema nervioso

Desempeña un papel clave en la señalización nerviosa y la respuesta al estrés.*

Apoya la salud ósea

Contribuye a la densidad ósea y al metabolismo del calcio.*

Este material es únicamente con fines educativos y no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad. La información proporcionada no sustituye el consejo médico profesional. **Consulte siempre a un profesional de la salud calificado antes de iniciar cualquier régimen de suplementación, especialmente si tiene alguna condición médica o está tomando medicamentos.**

Uso Correcto

Hacer	Evitar
Tomarlo diariamente de forma consistente	Tomarlo con el estómago vacío si es sensible
Integrarlo a una rutina nocturna	Combinarlo con altas dosis de calcio al mismo tiempo
Mantenerse hidratado	Exceder la dosis recomendada

Posibles Efectos Secundarios

El Magnesio Glicinato es generalmente bien tolerado. Sin embargo, algunas personas pueden experimentar:

Malestar digestivo leve

Somnolencia (especialmente si se toma en la noche)

Si los síntomas persisten o empeoran, suspenda el uso y consulte a su médico.



Consulte a su médico antes de usar si usted:

Está embarazada, en período de lactancia o planifica quedar embarazada

Tiene enfermedad renal o función renal comprometida

Está tomando medicamentos recetados

Tiene un desequilibrio de electrolitos diagnosticado

Está bajo supervisión médica por una condición crónica

Interacciones con Medicamentos

Medicamento	Interacción potencial	Recomendación
Antibióticos (ej. tetraciclinas, fluoroquinolonas)	Puede reducir la absorción	Tomar el magnesio con 2–4 horas de diferencia
Diuréticos	Puede alterar los niveles de magnesio	Monitorear con su médico
Bisfosfonatos (medicamentos para los huesos)	Disminuye la absorción	Separar horarios de toma
Inhibidores de bomba de protones (PPIs)	Puede afectar los niveles de magnesio a largo plazo	Monitorear niveles
Relajantes musculares	Puede potenciar el efecto	Usar con precaución