



MAGNESIO-C





BIENSTAR MAS RELAX DESCANSO ABSOLUTO





PLAN DEFINITIVO PARA HOMBRES Y MUJERES



QUE ES?



El Citrato de Magnesio de DMS Nutrition es un suplemento natural en polvo, sin sabor, 100% puro y libre de cápsulas. Está formulado exclusivamente a base de citrato de magnesio, una de las formas más biodisponibles de este mineral esencial, lo que significa que el cuerpo lo puede absorber y aprovechar de manera más eficiente.

El magnesio es fundamental para más de 300 funciones bioquímicas en nuestro organismo: participa en la contracción y relajación muscular, la producción de energía, la salud del sistema nervioso, el equilibrio electrolítico y la fijación del calcio en los huesos, entre muchas otras funciones vitales.

La versión en polvo de DMS Nutrition permite una dosificación precisa, sin excipientes, sin recubrimientos y sin conservantes.





QUE ES?

Al no tener sabor, puede tomarse solo o mezclado con agua, jugo, batidos o proteínas, lo que lo hace práctico y adaptable a cualquier rutina diaria.

Es un producto pensado tanto para deportistas que necesitan una buena recuperación, como para personas que sufren estrés, insomnio, calambres frecuentes o fatiga crónica. También es ideal para quienes buscan cuidar su salud ósea, cardiovascular o simplemente mejorar su bienestar general desde un enfoque natural y confiable.

12

24,305

Mg

Magnesium



PARA QUIEN ES?



El Citrato de Magnesio de DMS está pensado para todas aquellas personas que sienten que su cuerpo y su mente no están rindiendo al 100%. Es ideal para quienes lidian a diario con el estrés, el cansancio mental, las contracturas musculares o los calambres nocturnos. También es perfecto para quienes buscan un descanso más profundo, reparador y natural, sin recurrir a soluciones artificiales o medicamentos.

Este suplemento es muy elegido por hombres y mujeres de todas las edades, desde jóvenes activos que entrenan o estudian, hasta adultos mayores que quieren cuidar su sistema nervioso, muscular y óseo. Es apto tanto para quienes practican deporte como para quienes simplemente quieren sentirse mejor durante el día y dormir mejor durante la noche.



PARA QUIEN ES?



También es una excelente opción para personas que:

- Pasan muchas horas de pie o sentados y terminan el día con el cuerpo tenso.
- Sufren insomnio o se despiertan con fatiga, incluso después de dormir varias horas.
- Tienen una dieta baja en magnesio o alta en estrés (que agota este mineral).
- Quieren un suplemento natural, sin cápsulas, sin sabor y fácil de incorporar a su rutina.

En definitiva, el Citrato de Magnesio de DMS es para vos si querés vivir con menos tensión, más descanso y mejor energía diaria.





LA FORMULA

SIMPLEMENTE
MAGNESIO
CITRATO

100% PURO
SIN EDULZANTES
SIN EDULCORANTES
SIN SABORIZANTES
SIN TACC



QUE HACE?

En este e-book te vamos a contar todo lo que necesitás saber sobre uno de los minerales más importantes –y muchas veces olvidado– en nuestra salud diaria: el Magnesio, y más precisamente, el Citrato de Magnesio de DMS Nutrition.

A lo largo de estas páginas vas a descubrir qué es, cómo actúa en tu cuerpo, por qué su deficiencia puede generar síntomas que tal vez estás padeciendo sin saberlo, y lo más importante: cómo puede ayudarte a sentirte mejor, descansar mejor y recuperar tu bienestar físico y mental.

Vamos a explicarte de manera simple y directa:

- Para quién está pensado este suplemento.
- Qué beneficios podés notar al incorporarlo en tu rutina.
- Cómo se toma, con qué lo podés combinar, y qué tenés que tener en cuenta para aprovecharlo al máximo.
- Casos reales de personas que lo usan y cuentan su experiencia.
- Preguntas frecuentes, consejos y todo lo que necesitás para decidir si este producto es para vos.

Este no es solo un folleto informativo. Es una guía pensada para ayudarte a reconectar con tu salud, entender cómo funciona tu cuerpo y darte una herramienta real para que puedas mejorar tu día a día, naturalmente.

Empecemos.



¿Magnesio Citrato... realmente ayuda a relajarnos y dormir mejor?

Sí. Y no es un mito, es ciencia.

El magnesio es un mineral esencial que participa en más de 300 funciones dentro del cuerpo. Pero hay una en particular que lo hace tan valioso en los tiempos que corren: su capacidad para relajar el sistema nervioso central. Cuando tenés niveles adecuados de magnesio en sangre, tu cuerpo responde mejor al estrés, tus músculos se relajan y tu mente puede “bajar la velocidad”.

El Citrato de Magnesio, como el que ofrece DMS Nutrition, es una de las formas más recomendadas porque se absorbe muy bien y actúa rápido. No genera dependencia, no es un sedante artificial: simplemente le da al cuerpo lo que necesita para volver a su equilibrio natural.

Muchas personas que lo toman por las noches reportan mejoras notables en la calidad del sueño: menos despertares nocturnos, sueño más profundo y sensación real de descanso al despertar. Además, ayuda a calmar la mente inquieta, esa que no se apaga ni cuando apoyamos la cabeza en la almohada.

Si estás durmiendo mal, vivís contracturado, o sentís que el estrés te está ganando la partida, puede que no necesites una pastilla para dormir... tal vez solo necesitás magnesio en tu vida.



✓ Otros beneficios del Magnesio Citrato

- Favorece la salud ósea

Ayuda a fijar el calcio en los huesos y a prevenir su pérdida. Sin magnesio, el calcio no se asimila correctamente.

- Mejora la digestión y combate el estreñimiento leve

Tiene un suave efecto laxante natural que ayuda a regular el tránsito intestinal sin generar dependencia.

- Equilibra la presión arterial

Contribuye a mantener estables los niveles de presión sanguínea, lo cual es beneficioso para la salud cardiovascular.

- Aumenta la energía celular

Participa en la producción de ATP, la principal fuente de energía de las células. Menos magnesio = más fatiga.

- Reduce los síntomas del síndrome premenstrual

Muchas mujeres notan menos hinchazón, irritabilidad y malestar físico cuando toman magnesio regularmente.

- Disminuye la inflamación general del cuerpo

El déficit de magnesio se ha relacionado con procesos inflamatorios silenciosos. Su suplementación ayuda a reducirlos.

- Mejora la sensibilidad a la insulina

Puede ayudar en personas con resistencia a la insulina o con riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

- Regula el ritmo cardíaco

Es clave para la función eléctrica del corazón. Su deficiencia puede generar palpitaciones o arritmias leves.



¿Por qué algunos dicen que el Citrato de Magnesio “no sirve”?

- **Por marketing de marcas que venden bisglicinato**

Muchas marcas promocionan el bisglicinato de magnesio como “la mejor forma”, y aunque sí tiene buena absorción y ciertos beneficios particulares, eso no quiere decir que el citrato de magnesio sea malo o inútil. Es simplemente una forma diferente. Pero en redes sociales, foros o YouTube muchos repiten lo que escuchan sin entender del todo, y así se genera mala fama injustificada.

- **Porque tiene un leve efecto laxante en algunas personas**

El citrato, al ser una forma con alta solubilidad en agua, puede generar un efecto digestivo (laxante suave) si se toma en dosis altas o en personas sensibles. Esto es un beneficio para algunos (por ejemplo, en casos de estreñimiento leve), pero para otros puede resultar molesto. Y como pasa con todo, lo que a uno no le cae bien, lo termina “cancelando” sin argumentos técnicos.

- **Confusión entre biodisponibilidad y tolerancia**

El Citrato de Magnesio tiene muy buena biodisponibilidad, es decir, el cuerpo lo absorbe eficientemente. No tanto como el bisglicinato, pero sí mucho más que el óxido de magnesio, por ejemplo. Lo que pasa es que algunos confunden “mejor absorción” con “menos molestias digestivas”, y no es lo mismo. El bisglicinato puede ser más “amable” para estómagos muy sensibles, pero el citrato sigue siendo una excelente opción, con respaldo clínico.

- **Porque hay productos de baja calidad en el mercado**

No todos los suplementos de citrato de magnesio son iguales. Algunos vienen mal formulados, con exceso de aditivos, con bajo contenido real de magnesio elemental, o directamente mal dosificados. Esto perjudica a las marcas serias. Por eso es clave que el suplemento venga de una empresa confiable, con trazabilidad, como DMS Nutrition.



✓ Entonces...

¿El Citrato de Magnesio es bueno?

Sí, absolutamente.

De hecho, es una de las formas más usadas y recomendadas por nutricionistas y médicos.

Tiene excelente absorción, alta disponibilidad, y efectos comprobados sobre el sistema nervioso, muscular, digestivo y óseo.

Además:

- Es más económico, lo cual lo hace accesible sin perder eficacia.
- Se puede usar a diario sin riesgo de acumulación tóxica.
- En polvo, como el de DMS, se absorbe mejor aún que en cápsulas.

En resumen:

El Citrato de Magnesio no tiene nada que envidiar. Si escuchás que “no sirve”, lo más probable es que venga de una opinión mal informada... o de una campaña de marketing para vender otra forma más cara.





Hablemos de
lo que nadie
quiere hablar...

El magnesio citrato se potencia y actúa mucho mejor cuando lo acompañas con una buena alimentación.

💡 Tomar Citrato de Magnesio funciona muy bien por sí solo, pero si lo acompañas con una buena alimentación, los beneficios se multiplican. Dormís mejor, te relajás más, te recuperás más rápido y sentís el cambio más profundo y sostenido.



No se trata de tomar por tomar.

No es simplemente seguir una recomendación porque alguien te lo dijo. Tomar Citrato de Magnesio tiene sentido cuando entendés por qué lo hacés, cuándo lo necesitás y cómo acompañarlo de la mejor manera.

La clave está en integrarlo a una buena alimentación, ser constante y observar los cambios reales en tu cuerpo y en tu bienestar. Dormís mejor, te sentís con menos tensión, te levantás más liviano. Ahí es donde sabés que está funcionando.

Esto no es magia. Es un proceso. Y como todo lo que vale la pena, merece atención, compromiso y un poco de paciencia.

🔥 Consejo útil:

Evitá consumir el magnesio con café, gaseosas oscuras o alimentos ultra procesados. Estas cosas pueden interferir con su absorción o hacer que el cuerpo elimine más magnesio de lo normal.

*hablemos de
alimentación*



ALIMENTACION

✓ Alimentos que ayudan cuando tomás Citrato de Magnesio

🥬 Verduras de hoja verde oscuro

Ej: espinaca, acelga, kale

Ricas en clorofila, que contiene magnesio natural. Ayudan a reforzar las reservas del mineral.

🥑 Palta (aguacate)

Aporta grasas saludables, fibra y magnesio. También mejora la absorción de otros nutrientes.

🍌 Banana

Buena fuente de magnesio y potasio. Ideal para calambres, recuperación muscular y energía natural.

🥜 Frutos secos y semillas

Ej: almendras, nueces, semillas de girasol, sésamo o chía
Aportan magnesio, grasas buenas y son excelentes snacks naturales.

🥚 Huevos

Ricos en vitamina D, que mejora la absorción del magnesio. Además, fuente de proteínas de alta calidad.

🐟 Pescados grasos

Ej: atún, caballa, salmón

Aportan omega 3, vitamina D y magnesio. Gran aliado para el sistema nervioso.

🍛 Arroz integral y legumbres

Ej: lentejas, porotos, garbanzos

Aportan magnesio, fibra y energía sostenida. Mejoran la salud intestinal, favoreciendo la absorción del suplemento.

🧀 Lácteos fermentados

Ej: yogur natural, kéfir

Ricos en calcio, pero también en probióticos que favorecen un intestino sano (clave para absorber bien el magnesio).



PREGUNTAS

✓ ¿Se puede tomar Citrato de Magnesio de por vida?

Sí, el Citrato de Magnesio puede tomarse de forma prolongada e incluso diaria si existe una necesidad real, pero no debe hacerse “automáticamente” o sin revisar cómo te sentís cada tanto. El magnesio es un mineral esencial, y como tal, nuestro cuerpo lo necesita todos los días, al igual que necesita calcio, potasio o vitamina C. No lo produce por sí solo, lo obtenemos de los alimentos y/o suplementos.

Muchas personas tienen un déficit crónico de magnesio debido a:

- Dietas pobres en nutrientes.
- Altos niveles de estrés (que lo agotan rápidamente).
- Uso de medicamentos (como diuréticos o antiácidos).
- Trastornos digestivos que impiden absorberlo bien.

En estos casos, una suplementación diaria con Citrato de Magnesio puede ser no solo útil, sino necesaria para mantener el equilibrio físico y emocional.

✓ ¿Qué tener en cuenta para tomarlo a largo plazo?

- Respetar la dosis recomendada. Tomar más no mejora los resultados y puede causar efectos laxantes.
- Hacer pequeñas pausas (cada 2 o 3 meses) puede ser útil para observar si el cuerpo ya logró regularse solo.
- Escuchar al cuerpo. Si notás que el sueño, el estrés o los calambres vuelven al dejarlo, probablemente seguís necesitando magnesio.
- Consultar al médico en caso de enfermedades renales. En personas sanas, no hay problema. Pero si hay insuficiencia renal, el cuerpo puede no eliminar el exceso de magnesio correctamente.



PREGUNTAS

✓ ¿Quiénes no deben tomar magnesio?

Aunque el Citrato de Magnesio es un suplemento natural y seguro, no es para todo el mundo. Como con cualquier otro nutriente, hay situaciones donde su uso debe hacerse con cuidado o directamente evitarse.

✗ 1. Personas con insuficiencia renal o problemas renales graves

Los riñones son los encargados de eliminar el exceso de magnesio. Si no funcionan correctamente, el mineral puede acumularse en el cuerpo y provocar efectos adversos como debilidad muscular, ritmo cardíaco lento o presión baja.

✗ 2. Menores de edad, salvo indicación médica

No se recomienda en niños o adolescentes sin control profesional. Su uso debe estar supervisado por un pediatra o nutricionista.

✗ 3. Mujeres embarazadas o en período de lactancia

Aunque el magnesio es beneficioso en el embarazo, la suplementación debe ser indicada por el médico. La dosis y la forma del magnesio varían según cada caso.

✗ 4. Personas que toman ciertos medicamentos

Algunos medicamentos interactúan con el magnesio y pueden disminuir su efectividad o potenciar sus efectos. Ejemplos:

- Diuréticos
- Antibióticos (como tetraciclinas o quinolonas)
- Medicación para el corazón o presión
- Antiácidos y laxantes en exceso

✗ 5. Personas con diarreas frecuentes o colon irritable severo

El citrato de magnesio tiene un suave efecto laxante. Si ya sufrís de digestión muy sensible o diarreas, puede no ser la mejor opción.



MAGNESIO+CREATINA



¿Se puede tomar Magnesio y Creatina juntos?

✓ Sí, se pueden tomar juntos. No solo no se contraponen, sino que se complementan. El magnesio participa en la contracción y relajación muscular, ayuda a reducir los calambres, mejora el descanso y favorece la recuperación.

La creatina, por su parte, aumenta la fuerza, la resistencia y el volumen muscular, siendo uno de los suplementos más estudiados y efectivos para el rendimiento deportivo.



MAGNESIO+CREATINA

💪 ¿Por qué combinarlos?

- Ayuda a prevenir calambres y fatiga muscular, algo común cuando se entrena fuerte y se usa creatina.
- Mejora la absorción de energía a nivel celular, ya que el magnesio está involucrado en la producción de ATP (la energía que usa el músculo).
- Favorece una mejor recuperación post entrenamiento, tanto a nivel físico como nervioso.
- No tienen ingredientes que interfieran entre sí, ni generan efectos adversos combinados.

📦 ¿Cómo tomarlos?

Podés tomarlos en distintos momentos del día o juntos. Por ejemplo:

- Creatina: antes o después de entrenar (5g con agua o jugo).
- Magnesio: preferentemente por la noche o en algún momento tranquilo del día (2,5g disueltos en agua o licuado).
- Ambos se pueden tomar juntos en un mismo batido, si te resulta más cómodo.





DEAFIO 10





DESAFÍO 10

10 días. Vos, tu cuerpo y el magnesio.

¿Estás listo para comprobar en carne propia lo que el Citrato de Magnesio puede hacer por vos?

Durante los próximos 10 días, te proponemos un desafío simple pero poderoso:

👉 **Comer bien.** Tomar tu Magnesio-C. Descansar. Sentir el cambio. Este no es un reto más. Es un compromiso real con vos mismo.

Porque si cumplís este plan, el resultado será asombroso: vas a dormir mejor, sentir menos tensión, recuperar energía y tener una mente más clara.

⚠️ Pero te lo decimos con total honestidad:

Si no lo hacés con constancia, no vas a notar grandes cambios. No es magia. Es ciencia + disciplina.

¿Qué incluye el desafío?

- 🍲 Alimentación real y sin ultra procesados
- 📦 Suplementación diaria con Citrato de Magnesio DMS
- 💧 Buena hidratación
- 🌙 Rutina de descanso (al menos 7-8 horas por noche)
- 🚫 Evitar cafeína en exceso, azúcar, alcohol y pantallas antes de dormir

¿Te animás?

10 días. 1 solo objetivo:
Demostrarle a tu cuerpo cómo puede sentirse cuando le das lo que necesita.
Comenzá hoy. No esperes al lunes.

📅 Marcá el día 1 y no mires atrás.



Lista de supermercado - Desafío 10 (Magnesio-C DMS Nutrition)



Proteínas

- Huevos (mínimo 20 unidades)
- Pechuga de pollo
- Carne magra (ternera, cuadrada, bola de lomo)
- Filet de merluza o pescado blanco
- Atún al natural (lata o sachet)
- Queso magro (port salut o ricota descremada)
- Yogur natural sin azúcar (puede ser descremado o vegetal sin azúcar)
- Hamburguesas caseras (pueden hacerse con carne picada magra)



Verduras y hortalizas

- Zapallo o calabaza | Zanahoria | Tomate | Lechuga
- Rúcula | Espinaca | Cebolla | Brócoli
- Zapallitos | Pepino | Ajo | Pimiento (opcional)



Frutas

- Banana | Manzana | Pera | Mandarina | Naranja
- Frutas de estación (durazno, uva, etc.)



Grasas saludables

- Palta (mínimo 2 o 3 unidades)
- Aceite de oliva extra virgen
- Nueces
- Almendras
- Semillas de chía
- Semillas de lino
- Maní natural sin sal ni fritura



Cereales y legumbres

- Avena (tradicional o instantánea sin azúcar)
- Arroz blanco o integral
- Pan integral (opcional, solo usado en algunos desayunos)
- Papa (opcional, 1 o 2 unidades)



Otros

- Leche vegetal o descremada sin azúcar (soja, almendra, etc.)
- Infusiones naturales: manzanilla, cedrón, té verde o digestivas
- Café (si consumís)
- Stevia (opcional, como único endulzante permitido)



● DÍA 1 - Tu punto de partida

Hoy no hace falta que seas perfecto. Solo que tomes la decisión de empezar. El cuerpo responde rápido cuando lo tratás bien, y este es el primer paso para sentirte mejor.

Desayuno / Mañana

Arrancá el día con un vaso grande de agua apenas te levantás. Luego, elegí un desayuno simple:

- 2 huevos duros o revueltos + 1 banana o media palta
- O una tostada de pan integral con queso magro y tomate

Nada de galletitas, facturas ni cereales industriales.

♂ Mediodía / Tarde

En el almuerzo, buscá saciedad sin pesadez. Por ejemplo:

- Pechuga de pollo a la plancha con arroz blanco y zapallitos hervidos
- O una tortilla de huevo con espinaca y un poco de arroz

Como colación: una fruta (manzana, pera o durazno) o un puñado de nueces.

Noche

Acá empieza lo importante: mantener liviana la digestión y preparar el cuerpo para descansar.

- Filet de merluza o carne magra con puré de calabaza o zapallo
- O revuelto de 2 huevos con vegetales (brócoli, zanahoria rallada, cebolla)
- Evitá pan, alcohol, gaseosas, fiambres o postres.

 Tomá tu Citrato de Magnesio DMS entre las 18 y las 21 hs, disuelto en agua o jugo natural. Si entrenás a esa hora, podés tomarlo después del ejercicio.

 Una hora antes de dormir, apagá las pantallas. No se negocia. Si podés, leé un poco, escuchá música suave o simplemente estirate en silencio. Tu cuerpo necesita entender que lo estás cuidando en serio.

Frase del día:

"No se trata de cambiar todo hoy. Se trata de empezar a elegirte."



● DÍA 2 - Tu cuerpo empieza a responder

Quizás no lo notes todavía, pero adentro ya están pasando cosas. Hoy vas a seguir limpiando, desinflamando y aflojando esa tensión que venís cargando hace rato. Lo importante es que no aflojes. Segundo día, segundo paso.

Desayuno / Mañana

Seguimos con agua al despertar. Después, te propongo algo simple y poderoso:

- 1 yogur natural sin azúcar + 1 cucharada de semillas de chía o lino
- 1 banana o 2 mandarinas
- Si tenés hambre extra: 1 huevo duro o 1 tostada de pan integral con palta

♂ Mediodía / Tarde

- Bife de carne magra (ternera, pollo o cerdo magro) + ensalada cruda (zanahoria, lechuga, tomate) con 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 taza chica de arroz o 1 papa chica hervida (opcional)
- De postre: 1 fruta. A media tarde: 1 puñado de almendras o una infusión sin azúcar.

Noche

Comé liviano, sin harinas ni fritos:

- Omelette de 2 huevos con espinaca y cebolla
- O zapallito relleno con carne picada magra
- Si sentís hambre más tarde: 1 huevo duro o media palta

 Tomá tu Citrato de Magnesio DMS como ayer, entre las 18 y 21 hs, disuelto en agua, jugo o mezclado con tu licuado si lo preferís. Lo ideal: siempre en un momento de calma. Podés acompañarlo con una infusión si te ayuda a relajarte.

 **Consejo extra:** Si hoy tuviste un día estresante, antes de dormir cerrá los ojos 5 minutos, respirá lento y profundo. No estás perdiendo el tiempo, estás recuperando energía.

Frase del día:

"No se trata de ir rápido, se trata de no frenar."



● DÍA 3 - Empezás a sentirte distinto

Llegaste al tercer día. Es un punto de inflexión. Tal vez ya dormiste un poco mejor, tal vez no. No importa: estás en camino. Lo importante ahora no es si el cambio se nota afuera, sino lo que se está empezando a ordenar adentro.

Desayuno / Mañana

Hoy vamos con energía limpia:

- 1 huevo revuelto con tomate y cebolla + 1 fruta (manzana o banana)
- O yogur natural sin azúcar + 1 cucharada de avena + 1 fruta chica
- Café o mate, sin azúcar ni edulcorante (o con stevia, si usás)

♂ Mediodía / Tarde

- Ensalada grande de vegetales (rúcula, zanahoria rallada, pepino, tomate) + pollo o atún al natural
- Agregá 1 huevo duro o media palta si querés saciedad
- Si tenés hambre a media tarde: 1 fruta o 1 puñado de nueces

Noche

La cena hoy es liviana pero nutritiva:

- Zapallo al horno con huevo y queso magro
- O hamburguesa casera de carne o pollo con ensalada
- Como opción extra: una infusión digestiva (manzanilla o cedrón)

 Tu dosis de Magnesio-C DMS sigue entre las 18 y 21 hs. Si estás haciendo actividad física, podés tomarlo al terminar, o mantenerlo para antes de dormir. Lo importante es que no lo saltees. El cuerpo necesita continuidad para funcionar mejor.

Consejo del día:

No subestimes los pequeños cambios. El cuerpo no grita: susurra señales. Menos dolores, menos ansiedad, más calma. Todo eso es parte del proceso.

Frase del día:

"Hoy tal vez no lo veas, pero mañana vas a agradecer no haber soltado."



● DÍA 4 - El cuerpo agradece en silencio

No siempre te vas a dar cuenta de inmediato, pero tu cuerpo sí. Cuando lo alimentás bien y le das lo que necesita –como el magnesio–, empieza a responder. Hoy seguimos sosteniendo el compromiso. Vas 4 de 10. Estás más cerca de la meta que del inicio.

🌞 Desayuno / Mañana

Día fresco, desayuno fresco:

- 1 licuado de banana + 1 cucharada de avena + 1 vaso de leche vegetal o descremada (sin azúcar)
- O 2 huevos duros + 1 fruta fresca (pera, naranja o manzana)

Mate o café sin azúcar si estás acostumbrado

🏃♂️ Mediodía / Tarde

- Bife de pollo o carne con ensalada mixta (lechuga, zanahoria, cebolla, tomate) + 1 porción chica de arroz blanco o integral
- Alternativa: tortilla de verduras al horno con huevo
- Como colación, si tenés hambre: 1 fruta o 1 puñado de semillas

🌙 Noche

A esta altura, ya sabés que la cena liviana hace la diferencia:

- Revuelto de huevos con brócoli, zanahoria y cebolla
- O calabaza al horno con queso magro gratinado
- Podés cerrar el día con una infusión suave sin azúcar

📅 Tu Magnesio-C DMS, como siempre, entre las 18 y 21 hs. Si lo tomás con jugo o lo combinás con tu licuado, asegurate de que no tenga azúcar agregada. Si notás que descansas mejor desde que lo tomás, tomalo como una señal: el cuerpo te está diciendo que esto te hace bien.

💡 Consejo del día:

Hoy podés sumar 20 a 30 minutos de caminata suave. No lo hagas como castigo. Hacelo como una forma de oxigenarte, de moverte con otra energía.

💬 Frase del día:

"Cuidarte no es una obligación. Es una forma de quererte."



● DÍA 5 - La mitad del camino. El doble de compromiso.

Hoy te invito a parar un segundo y pensar: ¿Cómo estás durmiendo? ¿Cómo te sentís al despertar? ¿Estás menos tenso? Aunque sea sutil, si notás alguna mejora... es porque lo que estás haciendo funciona.

Desayuno / Mañana

Hoy empezamos con algo simple y natural:

- 2 huevos revueltos con tomate + 1 banana o 1 manzana
- O yogur natural sin azúcar + 1 cucharada de semillas de chía + 1 fruta

Agua siempre al despertar. Si tomás mate o café, que no sea con pan ni harinas.

Mediodía / Tarde

- Filet de merluza al horno con limón + puré de calabaza o zapallo
- O pollo grillado con ensalada de rúcula, zanahoria y huevo duro
- Colación: 1 puñado de nueces o almendras (no fritas, no saladas)

Noche

Cena relajada, nutritiva y sin harinas:

- Revuelto de brócoli y zanahoria con huevo
- O hamburguesa casera de carne magra con ensalada de hojas verdes

Si necesitás algo más: media palta o 1 huevo duro extra.

 Tomá tu Citrato de Magnesio DMS entre las 18 y 21 hs. Si llegás al final del día muy cargado, te va a ayudar a bajar revoluciones. Podés sumarlo a una infusión (como manzanilla o cedrón), si querés convertirlo en un ritual relajante.

Consejo del día:

Es normal que hoy sientas un pequeño bajón de energía o un poco de cansancio. Estás limpiando el cuerpo, y eso también consume energía. Tranquilo, esto es parte del cambio.



● DÍA 6 - La normalidad toma forma

Hoy no necesitás convencerte tanto. Algo adentro tuyo ya entendió que este cambio es positivo. Tal vez ya estás durmiendo mejor, o te levantás con menos rigidez. Quizás tenés menos antojos y más claridad. Todo eso es magnesio + alimentación real haciendo su trabajo.

Desayuno / Mañana

Agua al levantarte (como todos los días). Desayuno con energía real:

- Omelette de 2 huevos con cebolla y tomate + 1 fruta (pera o banana)
- O yogur sin azúcar + 1 cucharada de avena + 1 fruta de estación

Mate o café solo, sin pan, sin galletitas, sin azúcar.

Mediodía / Tarde

- Pollo grillado + puré de zapallo o arroz blanco + ensalada verde
- O tortilla de papa y cebolla al horno + ensalada de zanahoria y huevo duro

Colación: 1 fruta o 1 puñado de maní natural (no frito, no salado)

Noche

Seguí con una cena liviana y sin harinas refinadas:

- Revuelto de espinaca con huevo y queso magro
- O bife de carne con ensalada de hojas verdes y palta

Opcional: infusión de manzanilla para cerrar el día con calma

 Tomá tu Magnesio-C DMS como siempre entre las 18 y 21 hs. Si ya notás mejoras en el descanso, seguí en ese horario. El cuerpo ama la regularidad. Si recién lo estás empezando a notar, no te preocupes. Cada cuerpo tiene su ritmo.

Consejo del día:

Si venís con tensión acumulada, hacé estiramientos simples al final del día. No necesitás ser yogui ni atleta: mover el cuerpo con conciencia ya es un gran acto de autocuidado.

 **Frase del día:** "Hoy, sin darte cuenta, tu cuerpo ya empezó a confiar en vos."



● DÍA 7 - El cuerpo y la mente también

¿Notás que dormís un poco mejor? ¿Que te levantás más liviano? ¿Menos ansiedad? ¿Menos calambres? Si no lo notás todavía, no te preocupes. Estás sembrando y el cuerpo siempre responde. A su tiempo. Lo importante es que no cortaste el camino.

Hoy es un buen momento para agradecerte. No cualquiera llega hasta acá. Y vos lo estás logrando.



Desayuno / Mañana

Mantenemos lo simple:

- 1 vaso de agua al despertar
- 1 huevo revuelto + 1 fruta (manzana, pera o banana)
- O yogur natural + avena + semillas + fruta chica
- Infusión, café o mate (sin azúcar)



♂ Mediodía / Tarde

- Bife de carne o pollo + ensalada (rúcula, zanahoria, cebolla) + 1 huevo duro
- O arroz integral con atún al natural y tomate
- Colación: 1 puñado de nueces, maní o una fruta de estación



Noche

- Zapallo o calabaza al horno + revuelto de vegetales con huevo
- O hamburguesa casera al horno con ensalada verde y palta
- Si querés cerrar con algo: infusión sin azúcar



Tu Magnesio-C DMS, como siempre, entre las 18 y 21 hs. Tomalo tranquilo, en tu momento. Ya es parte de tu rutina. Es parte de vos.



Consejo del día:

Hoy puede aparecer el deseo de “permitirte algo”. Si lo hacés, hazlo con conciencia. No arruinarías lo logrado por un gusto. Pero si elegís seguir limpio... te vas a sentir imparable.



Frase del día:

"Si pudiste 7 días, podés 10. Y si podés 10, podés mucho más."



● DÍA 8 - La transformación se empieza a notar

No te estamos vendiendo milagros. Vos lo sabés: esto no es magia. Es constancia. Pero si prestás atención, seguro notás cosas como estas:

- Dormís más profundo.
 - Te levantás con más energía.
 - Estás menos hinchado.
 - Sentís menos ansiedad.
 - Tenés menos calambres o tensión.
 - Estás comiendo mejor... casi sin pensarlo.
- Eso es el cuerpo agradeciendo el cambio.

Desayuno / Mañana

- 1 huevo revuelto con palta o tomate
- O yogur sin azúcar + chía + banana
- Agua al despertar + infusión o café sin azúcar



Mediodía / Tarde

- Pollo a la plancha con ensalada verde + zanahoria rallada
- O tortilla de vegetales con ensalada cruda
- Colación: 1 fruta fresca o 1 puñado de frutos secos

Noche

- Merluza o carne magra al horno + puré de zapallo o ensalada cocida
- O revuelto de huevo con cebolla, zanahoria y espinaca
- Si tenés hambre tarde: 1 huevo duro o una infusión



Tu dosis de Magnesio-C DMS, como todos los días, entre las 18 y 21 hs. Ya es parte de tu sistema. El cuerpo reconoce lo que le hace bien. Seguí así.



Consejo del día:

Hoy puede aparecer la duda: "¿Y si corto acá?". Es una trampa mental. No cortes. Te quedan 3 días. Y la diferencia se va a sentir en los detalles.

Frase del día:

"Lo que empezó como un desafío, ya es parte de vos."



● DÍA 9 - A un paso de lograrlo

Hoy no solo estás más cerca del final, estás más cerca de una nueva versión de vos mismo. Te estás probando que sí podés sostener hábitos. Que podés sentirte mejor sin cosas raras, sin fórmulas mágicas. Comiendo bien, tomando tu Magnesio-C y escuchando a tu cuerpo. ¿No es eso lo que buscabas desde hace tiempo?

Desayuno / Mañana

- 2 huevos revueltos con tomate + 1 fruta (banana o manzana)
- O yogur natural sin azúcar + 1 cucharada de avena + semillas
- Agua al despertar, y si tomás café o mate, sin azúcar ni harinas

♂ Mediodía / Tarde

- Carne magra o pollo + ensalada de hojas verdes, zanahoria y huevo duro
- O arroz blanco con atún al natural y palta
- Colación: 1 puñado de nueces, almendras o una infusión

Noche

- Zapallo al horno con queso magro + huevo
 - O tortilla de vegetales con ensalada liviana
 - Cierre el día con una infusión si te ayuda a dormir mejor
-  Tu Magnesio-C DMS, como cada noche, entre las 18 y 21 hs. Si dormís mejor, si descansás más profundo, si te sentís más en paz... eso también es gracias a esto.

Consejo del día:

No subestimes el poder de un solo cambio bien sostenido. Esto no termina mañana. Mañana es el comienzo de una nueva forma de cuidarte.

Frase del día:

"El final está cerca... pero vos recién estás empezando."



● DÍA 10 - Lo lograste. Pero esto recién empieza.

Hoy completás el desafío. Pero más que tachar un número, estás cerrando una etapa que te demostró algo muy claro: que podés hacer cambios, que tu cuerpo responde, y que sentirte mejor no es un sueño imposible. Dormís más profundo. Tenés menos ansiedad. Comés más limpio. Estás más presente.

Y si todavía no llegaste a ese punto... seguí, porque cada cuerpo tiene su ritmo, y el tuyo ya empezó el camino. Esto no fue una dieta. No fue un reto. Fue una reconexión. Y ahora que lo lograste, sabés que podés repetirlo, mantenerlo, adaptarlo. Porque ya no sos la misma persona que empezó hace 10 días.

Desayuno / Mañana

- Omelette con tomate + 1 fruta fresca
- O yogur sin azúcar + avena + semillas + banana
- Agua al despertar. Café o mate amargo

♂ Mediodía / Tarde

- Pollo al horno con ensalada verde + huevo duro
- O carne magra con puré de calabaza
- Colación: fruta, frutos secos o una infusión

Noche

- Zapallito relleno con carne + ensalada
- O revuelto de vegetales con huevo y queso magro
- Infusión suave para cerrar el día (opcional)

 Magnezio-C DMS, como todos los días, entre las 18 y 21 hs. Ya es parte de vos. Lo vas a seguir usando porque ahora sabés cómo te hace bien.

Consejo del día:

Hacelo parte de tu estilo de vida. Repetí el plan cuando lo necesites. Volvé a estos días cada vez que sientas que te perdés. Ahora tenés una herramienta. Y eso no te lo quita nadie.

Frase del día:

"No era un desafío. Era un reencuentro con vos."





✓ Advertencias:

Magnesio-C es un suplemento de venta libre, no es un medicamento.
No apto para menores.

No consumir en caso de diabetes.

No consumir durante embarazo o lactancia.

Mantener fuera del alcance de los niños.

Ante cualquier duda, consultar a un médico o nutricionista.

Respetar siempre la dosis diaria recomendada.

También aclaramos:

Producto Sin TACC, apto para celíacos.

Cuenta con RNPA y RNE, verificables mediante QR en el envase.



Vivimos en un mundo donde el estrés parece haberse vuelto parte de la rutina. Dormimos mal, comemos apurados, estamos tensionados, nos despertamos cansados. Muchos aceptan ese malestar como algo "normal", como si vivir con calambres, ansiedad o fatiga fuera parte del combo de ser adulto. Pero no tiene por qué ser así.

A veces, pequeños cambios generan grandes resultados. Y ahí es donde entra en escena el magnesio, uno de los minerales más importantes del cuerpo humano... y a la vez, uno de los más subestimados. El déficit de magnesio puede afectar el descanso, la salud muscular, la energía y hasta el equilibrio emocional. Y lo más preocupante es que la mayoría de las personas no lo sabe.

Este e-book nace con una misión simple: acercarte al Magnesio-C de DMS Nutrition, contarte de forma clara, cercana y sin tecnicismos todo lo que podés lograr al incorporar este suplemento natural en tu día a día. Ya sea que entrenes, que estés buscando mejorar tu descanso, que vivas contracturado o simplemente quieras sentirte más en equilibrio, este material fue pensado para vos.

Porque creemos que vivir mejor no tiene que ser complicado. A veces, lo más simple es lo más poderoso.

Bienvenido/a. Es hora de empezar a sentirte bien, en serio.

🌐 www.dmsnutrition.com

✉ info@dmsnutrition.com

📅 Última actualización: 06/01/2026

