



Magnesio Serena PRO

Guía de uso e introducción

Magnesio Serena PRO está formulado para **incorporarse a una rutina diaria constante mediante una dosis repartida entre dos momentos del día.**

Sigue siempre la dosis indicada en el envase. Si nunca has tomado complementos de magnesio, tienes sensibilidad digestiva o prefieres comprobar gradualmente tu tolerancia, puedes realizar una introducción progresiva.



Cómo tomar Magnesio Serena PRO

Dosis diaria recomendada

Tomar **2 cápsulas al día**, preferentemente repartidas:

Después del desayuno

✓ 1 cápsula de Magnesio Serena PRO.

Durante o después de la cena

✓ 1 cápsula de Magnesio Serena PRO.

Acompañar cada toma con un vaso de agua.

Recomendamos tomar Magnesio Serena PRO durante o inmediatamente después de una comida y **evitar su consumo con el estómago vacío**.

Introducción progresiva opcional

Esta pauta puede ser útil para personas que:

- ✓ Nunca han tomado complementos de Magnesio.
- ✓ Tienen un estómago sensible.
- ✓ Suelen experimentar molestias al incorporar nuevos suplementos.
- ✓ Prefieren comprobar gradualmente su tolerancia.

Días 1 a 3:

Tomar:

- ✓ 1 cápsula al día, después del desayuno o de la comida principal.

Desde el día 4:

Si la tolerancia ha sido buena, pasar a la dosis diaria completa:

- ✓ 1 cápsula después del desayuno.
- ✓ 1 cápsula durante o después de la cena.

La introducción progresiva es opcional y temporal.

No modifica la dosis diaria recomendada indicada en el envase, sino que permite incorporar el producto de forma gradual.

¿Por qué recomendamos dividir la dosis?

La pauta de Magnesio Serena PRO distribuye las dos cápsulas en momentos diferentes. **Esta organización:**

- ✓ Evita concentrar las dos cápsulas en una única toma.
- ✓ Facilita su incorporación a la rutina diaria.
- ✓ Permite observar mejor la tolerancia digestiva.
- ✓ Ayuda a asociar cada cápsula con una comida habitual.
- ✓ Separa el uso del magnesio de la idea de que únicamente debe tomarse antes de dormir.

Dividir la dosis es una decisión práctica y formulativa.

No significa que el producto sea más potente ni que tomar las dos cápsulas juntas resulte necesariamente incorrecto. Sin embargo, la toma repartida es la pauta recomendada para utilizar Magnesio Serena PRO de forma ordenada.

¿Es obligatorio tomarlo por la noche?

No.

El magnesio no es exclusivamente un complemento nocturno.

Participa en funciones normales que el organismo necesita durante todo el día, entre ellas:

- ✓ El funcionamiento normal del sistema nervioso.
- ✓ La función muscular normal.
- ✓ El metabolismo energético normal.
- ✓ El equilibrio electrolítico.
- ✓ La reducción del cansancio y la fatiga.

La cápsula de la cena permite completar la dosis diaria y facilita crear una rutina, pero **Magnesio Serena PRO no debe presentarse como un sedante** ni como un producto destinado exclusivamente al sueño.

¿Puedo adaptar los horarios?

Sí.

La pauta puede adaptarse a los horarios personales siempre que se mantengan las dos tomas dentro del mismo día y no se supere la dosis recomendada.

Por ejemplo:

- ✓ Desayuno y cena.
- ✓ Comida y cena.
- ✓ Desayuno y comida.

En personas sensibles, recomendamos mantener las dos cápsulas separadas y acompañadas de alimentos. **Lo importante es elegir dos momentos que puedan mantenerse con constancia.**

¿Por qué recomendamos tomarlo con comida?

Los complementos de magnesio pueden producir molestias digestivas en algunas personas. Tomar las cápsulas durante o inmediatamente después de una comida puede ayudar a mejorar su tolerancia. **Para facilitar una buena adaptación:**

- ✓ Acompaña cada cápsula con un vaso de agua.
 - ✓ Evita tomar las dos cápsulas juntas durante los primeros días.
 - ✓ No aumentes la dosis mientras exista una molestia.
 - ✓ No las tomes únicamente con café si tienes sensibilidad digestiva.
-

Si olvidas una toma

No dupliques la siguiente dosis.

Continúa con la siguiente toma prevista dentro de tu rutina habitual.

Olvidar una cápsula de manera puntual no requiere reiniciar la pauta ni tomar una cantidad adicional.

Constancia y expectativas

Magnesio Serena PRO no tiene que producir una sensación inmediata después de cada cápsula. No todas las personas perciben los mismos cambios ni los perciben en el mismo momento.

La respuesta individual puede depender de numerosos factores:

- ✓ La alimentación.
 - ✓ El descanso.
 - ✓ La actividad física.
 - ✓ El estado nutricional previo.
 - ✓ El nivel de estrés.
- 

- ✓ La medicación.
- ✓ La existencia de alguna enfermedad o alteración no diagnosticada.

No sentir una sensación concreta no significa que el producto se esté utilizando incorrectamente. El magnesio complementa la dieta, pero no sustituye el descanso, una alimentación adecuada ni la valoración profesional cuando existe cansancio, debilidad, dolor o malestar persistente.

Conoce tu fórmula e ingredientes

Magnesio Serena PRO no es una combinación aleatoria de ingredientes.

La fórmula reúne:

- ✓ Magnesio en forma de bisglicinato.
- ✓ Taurina.
- ✓ Vitamina B6 en forma de piridoxal-5-fosfato, conocida como P-5-P.

Cada componente ocupa un lugar diferente dentro de la formulación.

El objetivo de esta guía es ayudarte a comprender:

- ✓ Qué contiene Magnesio Serena PRO.
- ✓ Qué cantidad aporta realmente.
- ✓ Por qué se ha elegido cada ingrediente.
- ✓ Qué funciones pueden comunicarse con rigor.
- ✓ Qué expectativas deben mantenerse dentro de unos límites razonables.

Magnesio bisglicinato

En el bisglicinato de magnesio, el mineral se encuentra asociado a la glicina.

Se trata de una forma orgánica de magnesio utilizada habitualmente en

complementos alimenticios. **La hemos seleccionado buscando una formulación:**

- ✓ Compatible con el uso diario.
- ✓ Adaptada a una cápsula vegetal.
- ✓ Fácil de incorporar a una pauta dividida.
- ✓ Claramente identificada en el etiquetado.
- ✓ Con una aportación definida de magnesio elemental.

No afirmamos que el bisglicinato sea la única forma válida de magnesio ni que todas las demás formas sean necesariamente inferiores. La calidad de un complemento no depende únicamente del nombre de la sal utilizada.

También importan:

- ✓ La cantidad real de magnesio elemental.

- ✓ La dosis diaria.
 - ✓ La tolerancia individual.
 - ✓ La composición completa.
 - ✓ La calidad de fabricación.
 - ✓ La transparencia de la información ofrecida.
- 

¿Qué significa magnesio elemental?

El bisglicinato de magnesio no está compuesto íntegramente por magnesio. Una parte del ingrediente corresponde al mineral y otra a la molécula con la que se encuentra asociado. Por este motivo, una cifra elevada de bisglicinato no equivale a la misma cantidad de magnesio puro.

El dato más útil para comparar productos es el ***magnesio elemental aportado por la dosis diaria recomendada***.

Magnesio Serena PRO aporta, en su dosis diaria de 2 cápsulas: ***140 mg de magnesio elemental***.

Esta es la cantidad real de magnesio que debe utilizarse como referencia nutricional. No debe confundirse con el peso total de la materia prima empleada para aportar el mineral.

Funciones reconocidas del magnesio

El magnesio es un mineral esencial que contribuye:

- ✓ Al funcionamiento normal del sistema nervioso.
 - ✓ A la función muscular normal.
 - ✓ Al metabolismo energético normal.
 - ✓ A la reducción del cansancio y la fatiga.
 - ✓ A la función psicológica normal.
 - ✓ Al equilibrio electrolítico.
 - ✓ A la síntesis proteica normal.
 - ✓ Al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.
 - ✓ Al mantenimiento de los dientes en condiciones normales.
 - ✓ Al proceso de división celular.
- 

Estas son funciones fisiológicas normales reconocidas para el magnesio.

No significan que el producto trate una enfermedad, elimine el estrés, cure el insomnio o produzca un efecto inmediato.

El magnesio y el metabolismo energético

Que el magnesio contribuya al metabolismo energético normal no significa que actúe como un estimulante.

No contiene cafeína ni pretende generar un aumento artificial e inmediato de energía. El metabolismo energético es el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo obtiene y utiliza la energía necesaria para funcionar.

El magnesio participa en estos procesos normales, pero no debe confundirse esta función con el efecto de una bebida energética o un estimulante.

El magnesio y el sistema nervioso

El magnesio contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y a la función psicológica normal. Estas contribuciones no significan que el producto sea un tranquilizante, un ansiolítico o un medicamento para dormir.

Nuestro mensaje es más preciso:

El magnesio no estimula ni seda: participa en funciones normales que el organismo necesita durante todo el día.

El magnesio y la función muscular

El magnesio contribuye a la función muscular normal y al equilibrio electrolítico. Esto explica su interés dentro de una rutina diaria, **pero no permite afirmar que Magnesio Serena PRO:**

- Trate contracturas.
- Elimine calambres de cualquier origen.
- Cure lesiones musculares.
- Sustituya una valoración médica.
- Mejore obligatoriamente el rendimiento deportivo.

Los calambres, el dolor o la debilidad muscular pueden tener causas diferentes. Cuando son intensos, repetidos o persistentes, deben valorarse profesionalmente.

Taurina: un componente complementario

La taurina es un compuesto presente de forma natural en diferentes tejidos del organismo y también en determinados alimentos.

En Magnesio Serena PRO aporta:

200 mg en la dosis diaria recomendada.

La hemos incorporado como componente complementario dentro de una fórmula centrada en funciones nerviosas, musculares y energéticas normales.

No la presentamos como:

- Un estimulante.
- Un sedante.
- Un tratamiento para el estrés.
- Un ingrediente para dormir.
- Un tratamiento cardiovascular.
- Un potenciador deportivo.

Actualmente no utilizamos una declaración de propiedades saludables autorizada específica para la taurina.

Por eso debemos explicar su presencia como parte del criterio formulativo, sin convertir posibles mecanismos fisiológicos o líneas de investigación en promesas comerciales.

Taurina no significa bebida energética

Muchas personas relacionan la taurina exclusivamente con las bebidas energéticas. Sin embargo, la taurina no es cafeína y no actúa por sí sola como un estimulante. En las bebidas energéticas suele aparecer acompañada de cafeína, azúcares y otros componentes. Esta asociación comercial puede generar una percepción equivocada sobre su naturaleza.

En Magnesio Serena PRO:

- ✓ No hay cafeína.
- ✓ No se busca un efecto estimulante.
- ✓ La taurina forma parte de una fórmula
- ✓ nutricional. Su cantidad está claramente declarada.

Vitamina B6 en forma de P-5-P

P-5-P significa *piridoxal-5-fosfato*. Es una forma coenzimática de la vitamina B6, implicada en numerosas reacciones metabólicas normales del organismo.

Magnesio Serena PRO aporta: **2,8 mg de vitamina B6 P-5-P en la dosis diaria recomendada.**

La hemos seleccionado por precisión formulativa y porque encaja con el planteamiento general del producto.

No afirmamos que la forma P-5-P garantice por sí sola resultados superiores en todas las personas. La diferencia que explicamos es que se ha utilizado una forma coenzimática claramente identificada, en lugar de mencionar únicamente «vitamina B6» sin especificar la forma empleada.



Funciones reconocidas de la vitamina B6

La vitamina B6 contribuye:

- Al funcionamiento normal del sistema nervioso.
- Al metabolismo energético normal.
- A la reducción del cansancio y la fatiga.
- A la función psicológica normal.
- Al funcionamiento normal del sistema inmunitario.
- A la formación normal de glóbulos rojos.
- Al metabolismo normal de las proteínas y del glucógeno.
- Al metabolismo normal de la homocisteína.
- A la regulación de la actividad hormonal.

Estas contribuciones no significan que Magnesio Serena PRO trate alteraciones hormonales, enfermedades neurológicas, anemia o problemas psicológicos.

Son funciones nutricionales normales autorizadas para la vitamina B6.

¿Por qué combinar magnesio y vitamina B6?

El magnesio y la vitamina B6 comparten varias contribuciones nutricionales reconocidas:

- ✓ Funcionamiento normal del sistema nervioso.
- ✓ Metabolismo energético normal.
- ✓ Reducción del cansancio y la fatiga.
- ✓ Función psicológica normal.

Esta coincidencia hace que su combinación resulte coherente dentro de una misma fórmula. No necesitamos afirmar que la vitamina B6 multiplica la absorción del magnesio ni que el producto terminado ha demostrado una sinergia clínica específica.

La complementariedad puede explicarse a partir de las funciones reconocidas de ambos nutrientes.



La lógica completa de Magnesio Serena PRO

Cada componente desempeña un papel diferente:

- El bisglicinato aporta el magnesio de la fórmula.
- El magnesio constituye el núcleo nutricional principal.
- La vitamina B6 P-5-P complementa varias de las mismas funciones nutricionales.
- La taurina forma parte del criterio formulativo como componente complementario. La dosis dividida convierte la suplementación en una rutina de mañana y noche.

No buscamos impresionar mediante una lista interminable de ingredientes.

Buscamos que:

- Cada componente tenga una razón para estar presente.

- Las cantidades estén claramente declaradas.
- La persona comprenda la diferencia entre materia prima y mineral elemental.
- Las funciones autorizadas se expliquen sin exagerarlas.
- Los ingredientes sin declaraciones autorizadas no se conviertan artificialmente en promesas.

Lo que diferencia el planteamiento Serena

Magnesio Serena PRO no se limita a decir «bisglicinato de magnesio».

Queremos que la persona pueda comprender:

- Qué significa magnesio elemental.
- Por qué la cifra total de bisglicinato no es la cantidad real de magnesio. Qué funciones tiene reconocidas el magnesio.
- Qué significa P-5-P.
- Qué papel ocupa la taurina.
- Por qué recomendamos dividir la dosis.
- Por qué el magnesio no pertenece únicamente a la noche.
- Qué resultados no deben prometerse.

Un complemento bien explicado permite construir una rutina con mayor criterio y evita depender de mensajes simplificados o exagerados.

¿Qué debes esperar?

Magnesio Serena PRO está pensado para complementar la dieta dentro de una rutina mantenida. No tiene que provocar una sensación inmediata después de cada cápsula. **Las respuestas pueden variar en función de:**

- ✓ La alimentación.
- ✓ El estado nutricional.
- ✓ El descanso.
- ✓ La actividad física.
- ✓ La edad.
- ✓ La medicación.
- ✓ La salud digestiva y renal.
- ✓ Otros factores personales.

No sentir un efecto concreto no significa que el producto no esté siendo utilizado correctamente. Tampoco debe atribuirse automáticamente cualquier mejoría o molestia al complemento sin valorar el resto de las circunstancias.

Tolerancia y posibles molestias

La mayoría de las personas puede utilizar Magnesio Serena PRO siguiendo la dosis indicada. No obstante, los complementos de magnesio pueden producir molestias digestivas en algunas personas, **especialmente**:

- Al comenzar.
 - Al tomar las dos cápsulas juntas.
 - Al consumirlas con el estómago vacío.
 - Al combinar varios productos que contienen magnesio.
- Cuando existe una sensibilidad digestiva previa.

La aparición de una molestia leve no debe ocultarse, pero tampoco debe presentarse como algo obligatorio ni como una señal de que el producto está funcionando mejor.

Posibles molestias digestivas

Algunas personas pueden notar:

- Heces más blandas.
- Aumento del tránsito intestinal.
Diarrea.
- Retortijones.
- Molestia abdominal.
- Náuseas.
- Sensación de estómago revuelto.

No todas las personas experimentan estas molestias. **La tolerancia depende de:**

- La cantidad consumida.
- La forma de tomarlo.
- La sensibilidad individual.
- La alimentación.
- La utilización simultánea de otros complementos.
- La existencia de alguna alteración digestiva.

¿Por qué el magnesio puede modificar el tránsito intestinal?

Parte del magnesio ingerido puede permanecer en el intestino y atraer agua hacia su interior. **Esto puede favorecer:**

- ✓ Heces más blandas.
- ✓ Mayor frecuencia de las deposiciones.
- ✓ Retortijones.
- ✓ Diarrea en personas sensibles o cuando la cantidad total es excesiva.

La respuesta depende de la forma de magnesio, la cantidad consumida y la tolerancia individual.

Aunque el bisglicinato se utiliza buscando una formulación adecuada para el uso diario, ninguna forma de magnesio está completamente libre de posibles molestias digestivas.

¿Qué hacer si aparece una molestia leve?

Si aparece una molestia digestiva leve:

1. Comprueba que estás tomando las cápsulas con comida.
2. Reduce temporalmente la toma a 1 cápsula diaria.
3. Tómalas durante o después de la cena.
4. Mantén esa pauta durante varios días.
5. No introduces simultáneamente otros complementos nuevos.
6. No aumentes la dosis hasta recuperar una buena tolerancia.

Si la molestia desaparece, puede valorarse volver progresivamente a la dosis diaria completa:

- ✓ 1 cápsula después del desayuno.
- ✓ 1 cápsula durante o después de la cena.

¿Qué hacer si la molestia reaparece?

Si al volver a introducir la segunda cápsula reaparece la misma molestia:

- ✓ No continúes aumentando la toma.
- ✓ Suspende temporalmente el producto.
- ✓ Consulta con un profesional sanitario antes de retomarlo.

No es necesario soportar dolor o diarrea para que el producto haga efecto.

La tolerancia individual es más importante que obligarse a mantener una pauta que produce molestias repetidas.

Uso junto con otros complementos

Revisa la composición de los demás productos que estés utilizando. Algunos multivitamínicos, complementos para el sueño, productos deportivos, fórmulas para los huesos o complejos **para el sistema nervioso también pueden contener:**

- ✓ Magnesio.
- ✓ Vitamina B6.
- ✓ Taurina.

La combinación de varios productos puede aumentar inadvertidamente la cantidad diaria total. No debe superarse la dosis recomendada ni acumular distintos complementos sin revisar previamente su composición.

Esto es especialmente importante para la vitamina B6 cuando se utilizan varios productos durante periodos prolongados.

Medicamentos y separación de las tomas

El magnesio puede interferir con la absorción de determinados medicamentos. **Puede ser necesario mantener una separación horaria respecto a:**

1. Algunos antibióticos.
2. Determinados medicamentos para la osteoporosis.
3. Algunos medicamentos para la tiroides.
4. Otros tratamientos cuya absorción pueda verse afectada por minerales.

La separación concreta depende del medicamento.

No cambies el horario ni suspendas un tratamiento por tu cuenta.

Consulta con un médico o farmacéutico cuánto tiempo debes separar el medicamento de Magnesio Serena PRO.

Antibióticos

El magnesio puede unirse a determinados antibióticos en el aparato digestivo y reducir su absorción. **Si estás tomando un antibiótico:**

1. Consulta con un médico o farmacéutico.
 2. Mantén la separación horaria que te indiquen.
 3. No sustituyas el tratamiento por el complemento.
 4. No modifiques la pauta prescrita.
-

Medicamentos para la osteoporosis

Algunos medicamentos utilizados para la osteoporosis pueden ver reducida su absorción cuando se toman cerca de complementos minerales.

Si utilizas este tipo de medicación, consulta qué separación debes mantener.

Medicación para la tiroides

Los minerales pueden interferir con la absorción de determinados medicamentos utilizados para la tiroides. **Si tomas levotiroxina u otro tratamiento tiroideo:**

No lo tomes simultáneamente con Magnesio Serena PRO.
Consulta con tu médico o farmacéutico la separación adecuada.
Mantén el horario del medicamento indicado por el profesional.

Enfermedad renal

Las personas con una función renal normal eliminan a través de los riñones gran parte del magnesio que no necesitan. Cuando existe una enfermedad renal o una reducción significativa de la función renal, esta capacidad puede estar disminuida.

Por eso, las personas con enfermedad renal no deberían utilizar complementos de magnesio sin consultar previamente con su médico.

Esta precaución es especialmente importante si también se utilizan medicamentos o productos que contienen magnesio.

Embarazo y lactancia

Durante el embarazo o la lactancia, las necesidades nutricionales y la conveniencia de utilizar complementos deben valorarse individualmente. Consulta con un médico, farmacéutico, matrona u otro profesional sanitario antes de utilizar Magnesio Serena PRO.

No acumules varios productos con magnesio o vitamina B6 sin revisar previamente las cantidades totales.

Situaciones que requieren consulta previa

Consulta con un profesional sanitario antes de utilizar Magnesio Serena PRO si:

- Tienes una enfermedad renal.
- Tienes una función renal reducida.
- Estás embarazada o en periodo de lactancia.
- Tomas medicamentos de forma habitual.
- Estás utilizando antibióticos.
- Tomas medicación para la tiroides.
- Tomas medicamentos para la osteoporosis.
- Tienes diarrea crónica.
- Tienes una enfermedad digestiva diagnosticada.
- Estás bajo seguimiento médico por una enfermedad crónica.
- Utilizas otros complementos que contienen magnesio o vitamina B6.
- Has experimentado anteriormente reacciones adversas a suplementos de magnesio.

Cuándo suspender y consultar

Suspende Magnesio Serena PRO y consulta con un profesional sanitario si aparece:

- Diarrea intensa o persistente.
- Dolor abdominal significativo.
- Vómitos repetidos.
- Debilidad inusual o intensa.
- Somnolencia excesiva no explicada.
- Mareo importante.
- Confusión.
- Dificultad para respirar.
- Alteraciones del ritmo cardíaco.
- Hinchazón de labios, cara o garganta.
- Signos de reacción alérgica.
- Cualquier síntoma que empeore o resulte especialmente preocupante.

Los efectos graves relacionados con un exceso de magnesio son poco habituales en personas sanas que siguen la dosis recomendada, pero el riesgo aumenta cuando existe enfermedad renal o se consumen cantidades excesivas procedentes de varios productos.

Recomendaciones generales

- No superar la dosis diaria expresamente recomendada.
- No utilizar como sustituto de una dieta variada y equilibrada ni de un estilo de vida saludable.
- Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños.
- Seguir las condiciones de conservación indicadas en el envase.
- No utilizar el producto si alguno de sus precintos está roto o manipulado.
- No duplicar una toma para compensar una cápsula olvidada.
- Revisar otros complementos que contengan magnesio o vitamina B6.
- Consultar antes de combinarlo con medicamentos.
- Seguir siempre las indicaciones y advertencias del etiquetado.

Escucha tu tolerancia

Comenzar de forma progresiva no significa que el producto sea menos completo. Significa que estás observando cómo responde tu organismo antes de alcanzar la dosis diaria recomendada.

La finalidad de esta guía es ayudarte a:

1. Utilizar Magnesio Serena PRO correctamente.
2. Comprender su composición.
3. Diferenciar el bisglicinato del magnesio elemental.
4. Reconocer una molestia digestiva leve.
5. Saber cuándo reducir temporalmente la toma.
6. Identificar situaciones que requieren consulta.
7. Evitar acumulaciones innecesarias con otros complementos.

Una rutina consciente no consiste únicamente en tomar cápsulas.



MELYSHOP



**230 mg por
dosis diaria**

Cantidad
formulada para
una rutina
constante.

**Vitamina
B6 P-5-P**

Ingrediente
complementario
dentro de la
fórmula.

**Magnesio
bisglicinato**

Forma seleccionada
por su buena
tolerancia digestiva.

Taurina

Parte de la
composición diseñada
para el día a día.

**INGREDIENTES ACTIVOS
POR DOSIS DIARIA
(2 CÁPSULAS):**

Magnesio: **230 mg** (61,3%VRN*)
Taurina: **250 mg**
Vitamina B6 (piridoxal-5-fosfato):
2 mg (142,8 %VRN*)

*VRN: Valores de Referencia de
Nutrientes.

INGREDIENTES

Bisglicinato de magnesio, taurina,
cápsula vegetal [agente de
recubrimiento
(hidroxipropilmetilcelulosa)], agente de
carga (celulosa microcristalina),
piridoxal-5-fosfato (vitamina B6),
antiaglomerante (sales magnésicas de
ácidos grasos).

**El magnesio contribuye al
metabolismo energético normal.**

**La vitamina B6 ayuda a disminuir el
cansancio y la fatiga.**

CONSERVAR EN UN LUGAR FRESCO Y SECO