

corners *Fit*

MAGNESIUM



Integratore alimentare in compresse a base di magnesio.

Il Magnesio svolge un ruolo essenziale in un gran numero di importanti reazioni cellulari: contribuisce alla mineralizzazione e sviluppo osseo ed alla eccitabilità neuromuscolare, insieme al calcio interviene in moltissimi sistemi enzimatici, è implicato nella biosintesi delle proteine, dei grassi e degli acidi nucleici, entra nel processo della glicolisi che trasforma il glucosio in energia, è fondamentale per la contrazione muscolare ed il rilassamento della muscolatura liscia, è strettamente legato alla resistenza alla fatica, allo stress e all'insorgenza di crampi.

Essendo un elettrolita il magnesio viene perso dal corpo con il sudore, pertanto è importante reintegrarlo durante e dopo la pratica di attività fisiche che determinano forti sudorazioni.

La mancanza di magnesio nell'organismo può portare a nausea e vomito, diarrea, ipertensione, spasmi muscolari, crampi, insufficienza cardiaca.

Alcuni studi mostrano che la supplementazione di magnesio negli atleti aumenta la produzione di testosterone.

DOSE CONSIGLIATA: 1 compressa al giorno

NUMERO DI REGISTRO DEL MINISTERO DELLA SALUTE: 70007

CONFEZIONE: 60 CPR

PESO COMPRESSA: 1200 Mg

	Per dose 1 cpr	NRV dose
Magnesio	450 mg	120%

