



Magnesium 500 30 tbl DOPPELHERZ

Magneziu pentru functionarea normala a sistemelor muscular si nervos, in situatii de necesar sporit **Magneziul** este un mineral esential si unul dintre principalii electroliti ai organismului nostru. În corpul uman se gasesc depozitate aproximativ 20 de grame de Magneziu: aproximativ 60% in oase si 30% in muschi.

Care sunt principalele beneficii ale MAGNEZIULUI?

Magneziul este o substanta minerala pe care organismul nu o poate produce singur.

O depozitare a acestuia nu este posibila decat intr-o cantitate limitata.

Prin diete lungi, unilaterale sau consumul de alimente exclusiv produse industrial cu continut scazut de Magneziu, necesarul de Magneziu al organismului creste.

De asemenea, gradul mare de prelucrare a produselor alimentare poate duce la scaderea cantitatii de Magneziu puse la dispozitia organismului. De exemplu, prin gatirea cartofilor se pierde aproximativ 50% din cantitatea de magneziu.

In cazul practicarii sporturilor de performanta, cantitati importante de Magneziu se elimina prin transpiratie. El inasa trebuie redat organismului, sub forma de suplimente alimentare, pentru mentinerea performantei muschilor.

Magneziul indeplineste cateva functii esentiale: contribuie la metabolismul energetic normal, la sinteza normala a proteinelor si la mentinerea sanatatii psihice, dar si la mentinerea sanatatii sistemului osos si la functionarea normala a sistemului muscular. Un muschi important al organismului este muschiul cardiac.

Surse importante de Magneziu sunt: cerealele integrale, nucile, cartofii, legumele verzi.

Cand este Doppelherz® aktiv Magneziu 500 potrivit pentru tine?

In situatii care impun un consum crescut de Magneziu, aveti la dispozitie sistemul in 2 faze. Formula speciala a suplimentului alimentar cu 500 mg Magneziu furnizeaza 200 mg Magneziu din faza cu eliberare imediata si 300 mg de Magneziu din faza cu eliberare lenta, puse la dispozitia organismului in mod constant, in portii mai mici, distribuite de-a lungul zilei.

Pentru mai multe informatii privind compozitia si formula suplimentului alimentar Doppelherz® aktiv Magneziu 500, consultati prospectul disponibil.

Un comprimat contine:

500 mg Magneziu

Mod de administrare:

Se administreaza ½ - 1 comprimat zilnic, nemestecat, in timpul mesei, cu o cantitate suficienta de lichid.

În cazul unei carente de Magneziu datorate efortului fizic din timpul serviciului sau activitatilor sportive, in combinatie cu o alimentatie saraca in acest mineral, se recomanda completarea printr-un

comprimat pe zi. Dacă este vorba numai de o alimentație neechilibrată și săracă în Magneziu, se recomandă completarea prin ½ comprimat.

Atentionari:

A nu se depăși doza recomandată pentru consumul zilnic.

Suplimentele alimentare nu pot fi utilizate pentru înlocuirea unui regim alimentar variat și echilibrat și a unui mod de viață sănătos. A nu se lăsa la îndemână și la vederea copiilor mici.

A se păstra la temperaturi ce nu depășesc 25°C, în ambalajul original.

Cantitățile ce depășesc 250 mg de magneziu pot avea efect laxativ la persoanele sensibile.

Administrarea la copii, adolescenți, femei însărcinate și care alăptează se face numai la recomandarea medicului.

Produs nerecomandat persoanelor care suferă de insuficiență renală.