

## MAGNEZ + WIT. B6, 60 szt. mięśnie skurcze minerały



cena: 11,49 PLN

### Opis słownikowy

Czas dostawy	1 dzień roboczy
Opakowanie	60 sztuk
Postać	tabletki powlekane
Producent	Synoptis
Rejestracja	suplement diety
Zastosowanie	Magnez

### Opis produktu

#### Opakowanie

60 szt. tabletek powlekanych / Suplement diety

#### Dawkowanie

1-4 tabletki / dzień

#### Składniki

1 tabletko zawiera:

60 mg magnezu

6 mg witaminy B6

#### Działanie

Składnik preparatu wpływają korzystnie na:

zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia (magnez i wit. B6)

prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i mięśni (magnez)

utrzymanie prawidłowych funkcji psychologicznych (magnez i wit. B6)

zachowanie równowagi elektrolitowej (magnez)

utrzymanie zdrowych kości i zębów (magnez)



prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego (wit. B6)

prawidłową produkcję czerwonych krwinek (wit. B6)

regulację aktywności hormonalnej (wit. B6)

Dobry wybór

60 mg magnezu w 1 tabletkę

Magnez w połączeniu organicznym (cytrynian magnezu)

Dodatkowy składnik – witamina B6, która wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i prawidłową produkcję czerwonych krwinek

Tabletki powlekane ułatwiające połykanie

Czy wiesz, że...

Magnez jest ważnym pierwiastkiem przyczyniającym się do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka – pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej, wspomaga utrzymanie prawidłowego stanu kości i zębów, wpływa korzystnie na metabolizm energetyczny. Wspiera też przewodnictwo nerwowe i fizjologiczne skurcze mięśni, w tym mięśnia sercowego, wpływa na zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia oraz na utrzymanie prawidłowego przebiegu funkcji psychologicznych.

Czytaj więcej

Niski poziom magnezu w organizmie może występować niezależnie od wieku, płci, trybu życia czy wykonywanej pracy zawodowej. Dlatego obecność tego składnika w codziennej diecie jest bardzo ważna.

W zależności od różnych czynników, np. płci i wieku, dzienne zapotrzebowanie na magnez u dorosłego człowieka wynosi między 310 a 420 mg, zgodnie z informacjami zamieszczonymi w publikacji Instytutu Żywności i Żywienia pt. „Normy żywienia dla populacji Polski”, Warszawa 2017. Należy przy tym pamiętać, że tylko około 50% magnezu przyjętego z posiłkami zostaje przyswojone.

Zawartość magnezu w 100 g wybranych produktów:

- kasza gryczana – 220 mg
- migdały – 270 mg
- soja, sucha – 216 mg
- groch, suchy – 124 mg
- pestki dyni – 540 mg
- mak – 450 mg
- nasiona słonecznika – 350 mg