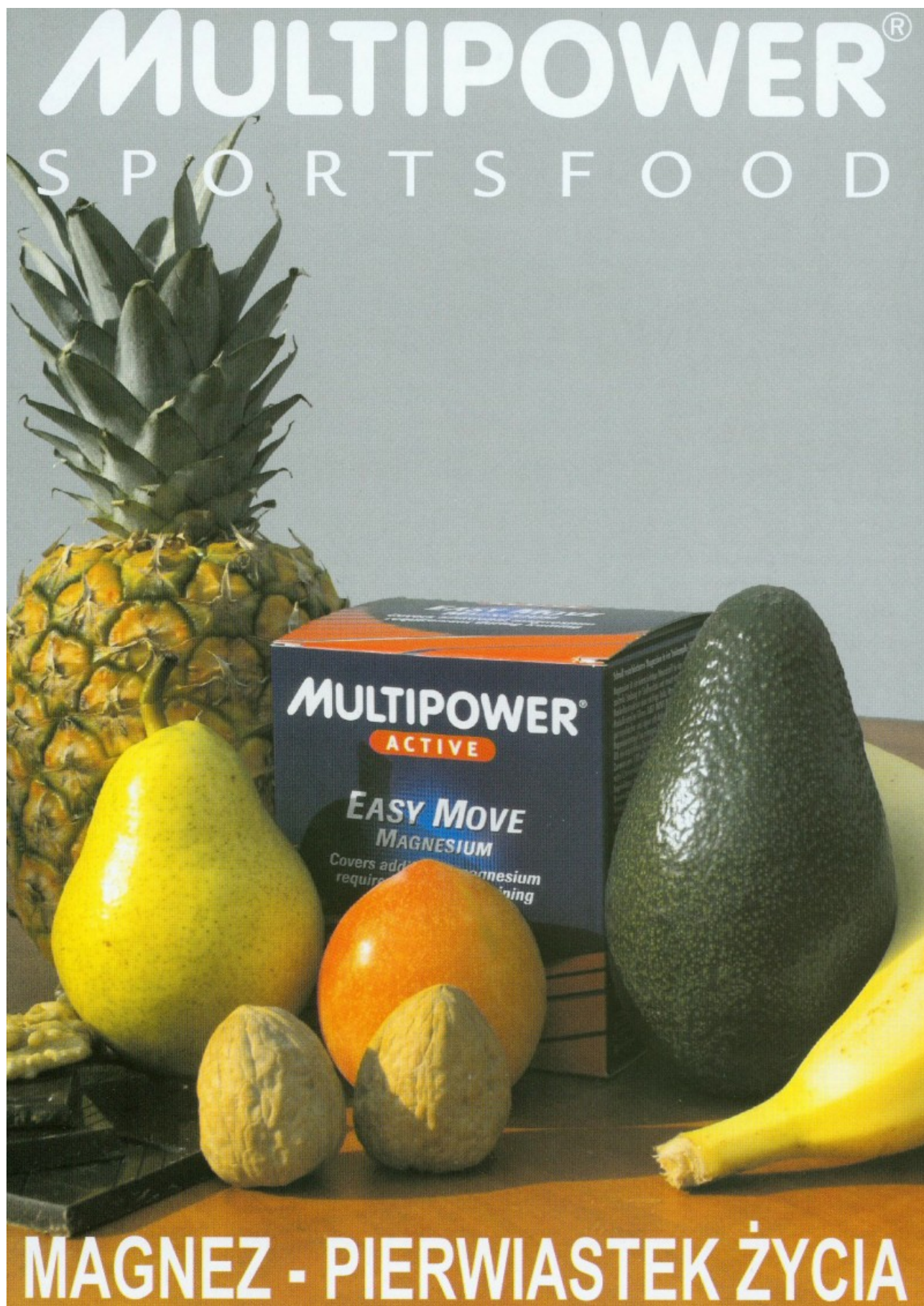


Odżywki i suplementy diety marki **MULTIPOWER** dostępne są na stronie www.kulturystyka.sklep.pl



MULTIPOWER[®]
SPORTSFOOD

MULTIPOWER[®]
ACTIVE
EASY MOVE
MAGNESIUM
Covers additional magnesium requirements

MAGNEZ - PIERWIASTEK ŻYCIA

Magnez - pierwiastek życia.

Magnez jest jednym z najważniejszych pierwiastków chemicznych w organizmie człowieka. Występuje we wszystkich tkankach i płynach ustrojowych. Wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, mięśniowego oraz sercowo-naczyniowego. Bierze udział w przemianie węglowodanów, białek i tłuszczu, aktywuje ponad 300 enzymów komórkowych.

Ponadto magnez wspomaga przyswajanie wapnia przez tkankę kostną - jest materiałem budulcowym zębów i kości.

Średnie dobowe zapotrzebowanie na magnez wynosi około 300 mg. Znacznie wzrasta u osób podatnych na stres oraz u sportowców, zwłaszcza uprawiających dyscypliny wytrzymałościowe.

Niedobór magnezu ...

... można łatwo zaobserwować. Najczęściej pojawiają się zaburzenia w układzie mięśniowym (drganie powiek, skurcze łydek) i w ośrodkowym układzie nerwowym (nadmierna pobudliwość, kłopoty z koncentracją).

Niedobór magnezu może być również przyczyną wzmożonego wypadania włosów, łamania się paznokci i próchnicy zębów.

Główne przyczyny niedoboru jonów tego pierwiastka to: nawożenie chemiczne gleby związkami zawierającymi potas, stosowanie dużej ilości konserwantów w żywności, nadużywanie alkoholu, picie kawy, stosowanie hormonalnych środków antykoncepcyjnych a przede wszystkim stres.



W naturalnym środowisku najwięcej magnezu występuje w kakao, gorzkiej czekoladzie i owocach. Niestety bardzo często ilość tego pierwiastka przyjęta z pożywieniem okazuje się niedostateczna. Aby szybko i skutecznie wyrównać niedobór magnezu polecamy preparat niemieckiej firmy Multipower: **Easy Move Magnesium**. Został opracowany w możliwie najlepiej przyswajalnej postaci: cytrynian magnezu i glukonian magnezu.

Należy przyjmować 1 buteleczkę raz dziennie, najlepiej przed snem z dala od posiłku

Opakowanie: 20 fiolek po 20 ml.

Każda fiołka zawiera 250 mg magnezu.