

# MGTOTAL

MAGNESIO CITRATO - IN POLVERE SOLUBILE



300 g - POLVERE

## INDICATO PER:

- ▶ Stanchezza
- ▶ Contribuisce al normale metabolismo energetico
- ▶ Contribuisce a mantenere ossa e denti normali
- ▶ Migliorare il tono muscolare
- ▶ Contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso
- ▶ Contribuisce all'equilibrio elettrolitico



Il **magnesio** è un minerale indispensabile per il nostro organismo che interviene in oltre 300 reazioni cellulari; le sue funzioni e le sue proprietà sono numerosissime: è fondamentale per il **buon funzionamento del sistema nervoso e dell'apparato muscolare**, promuovendo la trasmissione degli stimoli nervosi ai muscoli e contrastando i crampi, le contratture e la stanchezza muscolare; è indispensabile al buon funzionamento del sistema cardio-circolatorio regolando il battito cardiaco e la pressione; contribuisce a ridurre stanchezza ed affaticamento, aiutando l'organismo a rilassarsi e ricaricarsi, combattendo l'astenia.

Un deficit di **Magnesio** può essere causa di aumento di sintomi legati allo stress, e per questo ripristinarne le giuste concentrazioni può aiutarci a calmare le sue manifestazioni, dal mal di testa alla tensione muscolare.

Il magnesio aiuta a fissare il **calcio nelle ossa**; la sua capacità di regolazione è importante per difenderle e rafforzarle contribuendo inoltre al **mantenimento di denti** normali. Il magnesio è importante per il **normale metabolismo energetico** e per la normale sintesi proteica.

Il fabbisogno di magnesio varia in base al sesso e all'età. In caso di carenza di magnesio, oltre all'assunzione attraverso la dieta alimentare, è consigliabile assumere questo prezioso minerale in forma di integratore.

Principio attivo	Quantitativo per dose giornaliera
Magnesio	430 mg (114,6% NRV*)

\*NRV: valore nutritivo di riferimento

#### INGREDIENTI:

Acidificante: acido citrico, magnesio carbonato, magnesio bisglicinato.

#### MODO D'USO

Sciogliere 1 cucchiaino da caffè di polvere (pari a circa 2,4 g) in acqua tiepida, da 1 a 2 volte al giorno. Prima di bere attendere che la bevanda diventi trasparente. Mg Total una volta sciolto in acqua si trasforma in magnesio citrato.

**Adulti:** si consiglia un dosaggio giornaliero di un cucchiaino (circa 2,4 g). Assumere fino a un massimo di due volte al giorno.

**Ragazzi 11-14 anni:** un cucchiaino una volta al giorno.

**Bambini 3-11 anni:** mezzo cucchiaino una volta al giorno.

# IL MAGNESIO

CONTRIBUISCE AL NORMALE  
MANTENIMENTO DI:

FUNZIONE  
MUSCOLARE

FUNZIONE  
PSICOLOGICA

METABOLISMO  
ENERGETICO



**MGTOTAL** regala un Magnesio di alta qualità e purezza:

→ Due mesi di integrazione di prezioso citrato di Magnesio, facilmente solubile ed assorbibile.

→ Una soluzione comoda ed efficace per aiutarci a ripristinare in modo ottimale i livelli di prezioso magnesio negli stati carenziali e nei momenti e di maggior bisogno per il nostro organismo!

→ La scelta ideale: il Citrato di Magnesio si distingue per la sua grande solubilità e velocità di assorbimento.