



Mgk plus citrato limone 20bustine

Codice: 6418

€ 10,09 ~~€ 12,94~~ - 22%



Un integratore alimentare di magnesio e potassio citrato per dire addio a stanchezza e affaticamento!

MAGNESIO E POTASSIO PER RITROVARE L'ENERGIA!

Che cos'è e a che cosa serve MGK Magnesio e Potassio citrato di TN Pharma?

TN Pharma Mgk 30 cpr è il nuovo integratore di estratto di Magnesio e Potassio citrato sviluppato dal Team Ricerca & Sviluppo TN Pharma, per contribuire a ridurre la stanchezza e l'affaticamento, favorire l'equilibrio elettrolitico ed il normale metabolismo energetico e la funzione muscolare.

Il potassio ed il magnesio (MGK) sono i due minerali più apprezzati e consigliati per contrastare la stanchezza e l'affaticamento. Proprio per questo l'offerta sul mercato dell'integrazione alimentare di questi due minerali è molto vasta, MGK Potassio Citrato e Magnesio si differenzia dagli altri integratori presenti sul mercato perché il Magnesio è in forma glicerofosfata mentre il Potassio è in forma citrata.

La forma citrata del Potassio e il Magnesio aumentano l'assorbimento di questi due minerali nel tratto gastrointestinale e la loro biodisponibilità finale.

Vediamo insieme le caratteristiche ed i benefici di questi minerali:

Il Magnesio è indispensabile per la salute degli esseri umani, attiva centinaia di enzimi responsabili di altrettante funzioni, in particolare collegate all'ATP e alle funzioni energetiche. Inoltre promuove la trasmissione degli stimoli nervosi ai muscoli e regola la comunicazione tra i neuroni e le cellule muscolari, favorisce quindi la connessione mente-muscolo.

Il Potassio, insieme al sodio e al magnesio, non deve mai mancare nell'alimentazione di uno sportivo. Appartiene a quella famiglia di minerali che sono presenti in quantità relativamente grande nel nostro organismo e che sono fondamentali sia per la composizione di alcuni tessuti, come le ossa e i denti, sia alla trasmissione di impulsi nervosi e contribuiscono a numerose reazioni metaboliche.

MGK Magnesio e Potassio Citrato è un eccellente supporto contro la stanchezza e un grande alleato del sistema nervoso.

Le caratteristiche di MGK Magnesio e Potassio Citrato

Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/mgk-plus-citrato-limone-20bustine>

Vista l'importanza di queste due sostanze la domanda è: come scegliere il tuo integratore di Magnesio e Potassio?

I consumatori più attenti sanno che è molto importante soffermarsi al momento della scelta non solo sul dosaggio di questi due minerali ma, ancora di più, sulla forma in cui si presentano questi minerali nella formula dell'integratore preso in esame. Spieghiamo subito perché.

Il magnesio e il potassio in natura non si trovano mai allo stato puro, ma combinati con altri elementi sotto forma di sali di magnesio e sali di potassio. Per capire la capacità di assorbimento dell'organismo di un determinato integratore di magnesio e potassio, e quindi valutarne la sua qualità, è fondamentale fare riferimento proprio a questo elemento combinato.

I sali di magnesio e di potassio che meglio vengono assorbiti dal nostro organismo sono quelli legati ad un composto organico come succede per il Magnesio e Potassio Citrato, la qualità scelta dal Team di Ricerca e Sviluppo di TN Pharma per la realizzazione della formula di TN Pharma Mgk 30 cpr.

Prevenire le contratture muscolari con il supporto di Magnesio

Livelli non ottimali di Magnesio, anche in presenza di una condizione di disidratazione, pensiamo ad esempio ad una carenza di liquidi dovuta ad una eccessiva sudorazione, possono provocare contratture e crampi muscolari. Tra le sue numerose funzioni, infatti, il Magnesio è fondamentale per le contrazioni muscolari e per la sintesi delle proteine muscolari. Se durante l'esercizio sportivo, quindi, si raccomanda di bere molto e di mantenere una corretta idratazione, è altrettanto importante ottimizzare i livelli di Magnesio, uno dei minerali che più di altri viene appunto espulso con la sudorazione e con l'eliminazione dei liquidi.

Magnesio e crampi muscolari

Comune è ad esempio l'insorgenza di crampi al polpaccio, fastidiosi e dolorosi. Spesso si possono manifestare alle prime ore del mattino o durante il sonno notturno. Il manifestarsi di crampi può essere il segnale di una carenza importante di magnesio, un disturbo che può aumentare con l'avanzare dell'età.

Quando assumere potassio e magnesio. Il giorno e la sera.

Quando si pratica sport è importante assumere potassio e magnesio prima, durante e dopo l'attività sportiva. In estate è indispensabile l'assunzione durante tutto il giorno, soprattutto in presenza di una sudorazione eccessiva. Per migliorare e favorire il rilassamento, si possono assumere potassio e magnesio la sera prima di dormire, 30 minuti prima di coricarsi, per favorire il sonno e il rilassamento. Per un adulto il fabbisogno giornaliero di Potassio è di circa 3 grammi al giorno, il fabbisogno di Magnesio è invece di circa 300 mg al giorno. Questo integratore della TN Pharma assicura un bilanciato apporto dei 2 minerali in maniera tale da poter ottimizzare l'integrazione in funzione delle diverse esigenze, sportive e non sportive.

Le proprietà del Magnesio e del Potassio Citrato

Il Magnesio e il Potassio sono minerali essenziali per la salute del corpo e della mente, poche sostanze nutritive apportano tanti benefici come questi minerali. Ciononostante sono in molti ad avere un basso livello di magnesio e potassio nell'organismo.

Ad esempio se spesso accusi stanchezza ed affaticamento questo è uno dei più comuni sintomi della carenza di magnesio. Questo minerale così prezioso infatti svolge un ruolo chiave nella trasformazione del glucosio in energia. Alcuni enzimi prodotti nel processo della glicolisi sono magnesio dipendenti, cioè dipendono dalla presenza di ioni magnesio. Di conseguenza, se questi non sono presenti, la trasformazione non si completa e si può facilmente incorrere in stanchezza e affaticamento.

Un altro segno della carenza di magnesio è la comparsa di crampi ai muscoli, il magnesio infatti svolge un ruolo importante nel rilassamento muscolare. Grazie al mantenimento di ottimali livelli di Magnesio nell'organismo si riesce quindi a scongiurare il rischio di crampi muscolari.

Per atleti e sportivi quindi l'integrazione di Magnesio nella sua forma più pura diventa fondamentale, i muscoli infatti quando questo minerale non è presente tendono ad indurirsi.

Inoltre il magnesio favorisce l'assimilazione del potassio, fondamentale per il funzionamento corretto del muscolo. Ecco perché è importante affidarsi ad un integratore di qualità come TN Pharma Mgk 30 cpr.

Un altro segnale che puoi ricevere dal tuo corpo se c'è carenza di magnesio è la voglia di cioccolato. Forse quella voglia di sgarrare che ti prende ad un certo punto della giornata non è una debolezza della tua forza di volontà o semplice nostalgia della

Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/mgk-plus-citrato-limone-20bustine>



tua alimentazione sregolata prima della dieta, ma può darsi che il tuo corpo sappia meglio di te che il cacao e il cioccolato fondente sono ottime fonti di magnesio.

Ora che ne sei consapevole puoi ridurre la tua voglia di sgarrare affidando il tuo fabbisogno di magnesio a una fonte più nobile: TN Pharma Mgk 30 cpr!

Anche la frequenza del mal di testa può essere un segnale che il tuo corpo ha bisogno di magnesio. La mancanza di questa sostanza porta ad una costrizione dei vasi sanguigni nel cervello ed il magnesio interviene nel rilassamento dei muscoli e dei nervi aiutando a rendere i mal di testa meno frequenti e meno dolorosi.

Particolarmente indicato anche se non riesci a dormire, svegliandoti magari nel corso della notte. Il magnesio infatti favorisce il rilassamento della mente e una sua carenza comporta un irrigidimento dell'organismo che non favorisce il sonno ed il riposo.

Inoltre il Team di TN Pharma ha lavorato alla formula di MGK con un'attenzione all'inclusività preferendo compresse che sono assolutamente:

VEGAN
SENZA GLUTINE
SENZA LATTOSIO

Questo risultato è reso possibile anche dalla lavorazione delle materie prime, che avviene in ambienti protetti e controllati, proteggendo questo integratore alimentare da ogni possibile contaminazione.

L'importanza del Magnesio nello Sport

Il Magnesio è senza dubbio un minerale fondamentale per chi pratica attività sportiva, una carenza di questo minerale, infatti, può avere effetti importanti sulla prestazione e sulle performance sportive con il rischio di limitarle. Gli sportivi hanno quindi sicuramente bisogno di assumere ed integrare quantità maggiori di questo minerale rispetto a chi mantiene uno stile di vita sedentario. Una carenza di Magnesio è evidente in presenza di crampi muscolari, ma anche una eccessiva ansia, stress ed una facile irritabilità possono essere segnale di una carenza di questo minerale. Il Magnesio infatti interviene non solo nella regolazione e nell'ottimizzazione delle contrazioni muscolari ma anche negli impulsi nervosi. La lucidità mentale e la concentrazione, quindi, sono molto favorite dal mantenimento di livelli ottimali di questo minerale.

Tabella nutrizionale

39 gNeutro

tn pharma

Dosi per confezione: 10Dose: 3 compresse (1 dose)

ComponenteQuantità% VNR

Valori nutrizionali per dose (3 compresse)

Magnesio300 mg80%

Potassio300 mg15%

* Le Razioni Giornaliere Raccomandate sono calcolate sulla base di una dieta da 2000 kcal o 8400 kJ. Il proprio fabbisogno giornaliero può variare a seconda del sesso, dell'età e dell'attività fisica svolta.

Ingredienti: magnesio glicerofosfato, agente di carica: cellulosa; potassio citrato, agenti antiagglomeranti: sali di magnesio degli acidi grassi e biossido di silicio.

Istruzioni: assumere 1 compressa 3 volte al giorno con mezzo bicchiere d'acqua preferibilmente a stomaco pieno

Avvertenze: Non superare la dose giornaliera consigliata. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei tre anni. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata. Una dieta variata ed equilibrata ed uno stile di vita sano sono importanti. Conservare in un luogo fresco e asciutto.

Caratteristiche

Non contenenti

Tipologia alimentare

Vegano/Vegetariano

Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/mgk-plus-citrato-limone-20bustine>