

Magnesium

- Magnesium ist an über 300 enzymatischen Reaktionen beteiligt
- Mg ist zusammen mit Zink und B6 ein Grundnährstoff für die Bildung von Serotonin und hat somit eine Entspannungsfunktion

Wirkung:

- Unterstützung der Proteinsynthese (Muskelaufbau)
- Regeneration
- Senkung von Stresshormonen (Cortisol)
- Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Schlafqualität
- gut gegen Heißhungerattacken
- Verbesserung der Insulinsensitivität

Supplementierung:

Form: Mg-Komplex oder regelmäßige Rotation der hochwertigen Formen
→ Magnesiumcitrat, Magnesiumbisglycinat, Magnesiumorotat, Magnesiummalat, Magnesiumchelat

Dosierung:

- 300-500mg bis hin zu max. 2-4g (Frau/Mann)
- Timing: 1/2 Stunde vor dem Schlafen gehen

Empfehlung:

Magnesium Sieben (Lebenskraft Pur): 2 Kapseln = **251 mg** Magnesium
+
Essential Minerals (Braineffect): 2 Kapseln = **200 mg** Magnesium

Magnesium 7 – Lebenskraft Pur

Magnesium Sieben enthält 7 verschiedene elementare Magnesiumverbindungen
→ Körper ist somit schnell, effizient und wirkungsvoll immer mit dem richtigen Magnesium versorgt