



POUR UNE CROISSANCE Saine, UN SYSTÈME NERVEUX BIEN DÉVELOPPÉ ET DES MUSCLES SOUPLES

Le magnésium est nécessaire à plus de **300 processus dans le corps** et est présent dans toutes les cellules. C'est un minéral qui ne peut pas être fabriqué par le corps et qui doit donc être apporté par notre alimentation.

Une carence perturbe de nombreux processus, ce qui peut se traduire par:

- fatigue
- dégradation des performances générales
- diminution de la résilience mentale
- réduction de la formation des os
- tension musculaire, douleurs de croissance

Votre niveau de magnésium baisse également par:

- une consommation régulière de repas préparés
- des efforts physiques et mentaux intenses
- une vie stressante

la consommation régulière d'alcool et / ou de caféine

Étant donné que le magnésium joue un rôle dans la division cellulaire, nous constatons également souvent des **déficits en période de croissance et d'efforts intenses.**



Découvrez la gamme complète d'Alfa sur www.alfa.be.

MAGNESIUM + VIT. B6

CONSTRUISEZ VOTRE CAPITAL SANTÉ AU QUOTIDIEN

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

POURQUOI CHOISIR ALFA MAGNÉSIUM?

Le magnésium est un minéral polyvalent ayant un large spectre de fonctions dans notre corps:

- il contribue au maintien d'une ossature et d'une dentition normale.
- il a un effet bénéfique sur le cœur et les vaisseaux sanguins.
- il joue un rôle dans la tension et la relaxation.
- il contribue à diminuer le stress et apaise dans les périodes de tension.
- il aide en cas de fatigue et d'épuisement.
- il joue un rôle dans la transmission de stimulus entre les cellules (nerveuses).
- il soutient le maintien de la souplesse des muscles.

QU'EST-CE QUI REND ALFA MAGNÉSIUM SI UNIQUE?

Il est très important de bien absorber ce que vous ingérez. Alfa Magnésium consiste en une combinaison de 2 sources de magnésium très biodisponibles (c'est-à-dire absorbables par notre organisme). En fin de compte, c'est la quantité de magnésium élémentaire qu'absorbe réellement votre corps qui est importante.

Le citrate de magnésium:

- est une source naturelle de magnésium (sel de magnésium de l'acide citrique).
- est une forme hautement absorbable, à la fois dans l'intestin et dans les cellules.

Le taurate de magnésium (magnésium lié à L-Taurine) est un chélate de magnésium, la meilleure forme organique disponible du magnésium pour le corps.

La taurine:

- améliore l'absorption et l'assimilation du magnésium dans les cellules.
- est un acide aminé contenant du soufre qui joue un rôle de matière première pour le corps.
- contribue à la conservation de l'énergie.
- est un antioxydant qui aide à protéger les yeux, le cerveau et le cœur.

La vitamine B6:

- forme bio-active (pyridoxal-5'-phosphate) avec un plus grande biodisponibilité (taux d'absorption dans le corps).
- cofacteur qui renforce les effets du magnésium.

INGRÉDIENTS PAR 3 CAPSULES VÉGÉTALES	QUANTITÉ ACTIVE	AR*
Magnésium (citrate, taurate)	375 mg	100%
Taurine (taurate de magnésium)	80 mg	-
Vitamine B6 (pyridoxal-5'-phosphate)	2,1 mg	150%

*AR: Apport de référence

Ne contient pas d'allergènes (gluten, soja, lait, œufs, poisson, crustacés, céleri, moutarde, noix, graines de sésame, sulfite, lupin, mollusques et arachides).

PRÉCAUTION:

Consultez votre professionnel de la santé, médecin ou pharmacien en cas d'utilisation de médicaments ou en cas de doute.

SYNERGIES:

- Alfa Rhodiola et Alfa Energy contiennent des herbes adaptogènes qui ont un effet bénéfique sur les capacités d'endurance en cas d'épuisement. Ils peuvent être utilisés simultanément avec Alfa Magnésium.
- En cas de tension, Alfa Magnésium peut être utilisé avec Alfa Relax pour obtenir un sentiment de relaxation.



CONSEILS D'UTILISATION:

1 à 3 par jour, en fonction de l'âge. Juste avant le petit déjeuner, le déjeuner ou le coucher.

ÂGE (ANNÉES)	3 - 8	9 - 12	13 - Adultes
Posologie recommandée (mg / jour)	125	250	400

Pour une absorption optimale des minéraux, il est préférable de ne pas les prendre avec un repas riche en produits laitiers ou du pain.

En cas de carence en magnésium, due à l'absorption du magnésium dans l'intestin, il est très important de bien répartir l'apport au cours de la journée. Une dose quotidienne de 400 mg répartie sur la journée est idéale pour les adultes pour combler les déficits en magnésium.

CONSEILS:

En cas de stress et de tension, il est idéal de combiner avec Alfa Relax et / ou Alfa Energy.

STYLE DE VIE: QUE POUVEZ-VOUS FAIRE VOUS-MÊME.

1. Incluez dans vos repas des aliments riches en magnésium et en minéraux:
 - des fruits comme l'avocat, les noix et les graines, les figues
 - des légumes verts à feuilles sombres comme les brocoli, la bette à carde, les épinards, les choux de Bruxelles, le pourpier...
 - le chocolat noir pur ou le cacao brut
 Mangez-les avec des aliments riches en vitamine C comme les fruits et les légumes.
2. En période de croissance, on a besoin d'un supplément de magnésium. Tout comme pendant la grossesse, en particulier au cours du troisième trimestre, où le fœtus se développe le plus rapidement. Un complément de magnésium joue un rôle dans le poids de naissance et le développement du cerveau du bébé. Le magnésium contribue également à la croissance et au développement des os, des dents et des muscles des enfants.
3. Ne prenez pas des repas riches en magnésium avec des aliments riches en acide phytique comme le pain et les légumineuses. En effet, l'acide phytique lie les minéraux, ce qui fait qu'ils sont tout simplement excrétés. Le fluor des dentifrices réduit également l'absorption du magnésium.
4. Buvez beaucoup d'eau, éventuellement avec du jus de citron, du thé ou de la soupe. Dans un corps bien hydraté, le magnésium est mieux absorbé par les cellules. Les boissons contenant de la caféine (comme le café et le coca) et beaucoup de sucre (comme les boissons gazeuses et l'alcool) déshydratent votre corps et en évacuent le magnésium. Les médicaments comme les antiacides et les médicaments diurétiques augmentent l'excrétion du magnésium.