

HELENA RODERO

Por qué tomar *Magnesio*

¿Por qué es importante el magnesio?

El magnesio es un mineral esencial que desempeña un papel crucial en más de 300 reacciones bioquímicas en el cuerpo. Participa en la regulación del sistema nervioso, salud muscular y ósea, sistema cardiovascular etc.

¿Cómo saber si tengo déficit de Magnesio?

Los síntomas de deficiencia de magnesio incluyen calambres musculares, fatiga, debilidad, dolor de cabeza, insomnio, ansiedad, irritabilidad, hipertensión, estreñimiento, pérdida de apetito, náuseas, y en casos graves, arritmias cardíacas, entumecimiento y hormigueo en las extremidades.

¿Cuál es el mejor tipo de Magnesio?

Existen diferentes formas de magnesio, cada una con aplicaciones específicas. Algunas de las formas más comunes incluyen: **citrato de magnesio**, bisglicinato de magnesio, malato de magnesio, **óxido de magnesio**.

HELENA RODERO

Por qué tomar *Magnesio*



MI PREFERIDO DESDE HACE AÑOS ES
FORMAG DE PILEJE, ALTAMENTE
ABSORBIBLE, YA QUE ESTÁ ASOCIADO A
PROTEÍNAS HIDROLIZADAS DE ARROZ.