

MAGNESIO

LA PIEZA CLAVE EN LA OBTENCIÓN DE ENERGÍA

A medida que avanzan los estudios hemos ido conociendo la importancia que tiene el mineral **Magnesio** en nuestro organismo y en nuestra vida diaria.

El **ATP** es una molécula fundamental en la **obtención de energía celular**. Permite el intercambio energético entre las células de nuestro organismo, tan necesario para el desarrollo de las reacciones químicas que tienen lugar en él. Algunas de estas reacciones son las que dan paso a la **contracción muscular, la transmisión nerviosa o la fabricación de nuevos tejidos**, entre otras.

Para que el ATP esté activo y participe en este intercambio, éste debe estar siempre unido a un ion de magnesio: debemos, por lo tanto, asegurarnos unos niveles óptimos de magnesio para mantener nuestro dinamismo, **evitar problemas musculares como calambres y facilitar la relajación muscular**.

Hay muchos alimentos catalogados como **ricos en magnesio**, sin embargo, estos cada vez contienen menos cantidad. Actualmente, en muchísimas zonas, los suelos se abonan con nitrógeno, fósforo y potasio, en cambio, no se están restituyendo las cantidades necesarias de magnesio que antiguamente se conseguía con el abonado natural a base de estiércoles.

Este es el motivo por el cual la toma de **Magnesio**, como complemento alimenticio, es una de las **soluciones** indicadas como **tratamiento prolongado y sin riesgo**, dentro de una dieta equilibrada y ejercicio moderado.



MG++

NOVEDAD

ANUNCIADO EN TV 

MAGNESIO TOTAL[®]

5 SALES



SIN
GLUTEN

C N 189319.2

actitud vital

VISITA
NUESTRO CANAL
DE YOUTUBE
ANA MARIA
LAJUSTICIA

YouTube

WWW.ANAMARIALAJUSTICIA.ES

