

ENERGÍA

ENERGÍA

ENERGÍA

ENERGÍA

**LÍNEA** **ENERGÍA**

ENERGÍA

ENERGÍA

ENERGÍA

ENERGÍA

ENERGÍA





**MAGNESIO**  
**>> SPORT**

## ***COMPONENTES***

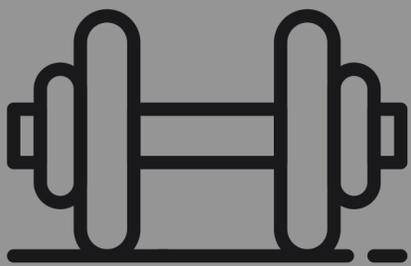
### ***Magnesio***

*Energía y relajación muscular*

### ***Vitaminas y minerales***

*Nutrientes esenciales*

## **¿CUÁNDO CONSUMIR MAGENSIO SPORT?**



*Aumento de  
la exigencia en  
el entrenamiento*



*Participaciones  
deportivas*



*Fatiga  
y calambres  
musculares*

## DESCRIPCIÓN GENERAL

El magnesio es un mineral esencial necesario para el funcionamiento del organismo por formar parte de más de 300 reacciones metabólicas y enzimáticas que tienen lugar en el cuerpo. Tiene un papel esencial en la obtención de energía y en el sistema nervioso, en la relajación muscular, en la asimilación de otras vitaminas y minerales y en la formación de proteínas. La bibliografía científica indica que niveles inferiores a los normales pueden provocar la aparición de calambres derivados de la excitación nerviosa excesiva, lesiones en articulaciones y recuperación muscular lenta. Complementariamente al magnesio, las vitaminas y minerales deben formar parte de la dieta de cualquier deportista, para lograr cubrir las necesidades que trae aparejado el ejercicio físico.

## PROPIEDADES

Estudios indican que el magnesio participa en la transformación de los nutrientes complejos en sus unidades elementales y en la síntesis de numerosos productos orgánicos. Juega un papel importante en la prevención de las lesiones articulares y musculares (esguinces, distensiones, calambres, contracturas, desgarros, etc.). Es fundamental para regular la transmisión de los impulsos nerviosos a músculos y órganos.

La deficiencia de este mineral, lleva a una hiperexcitabilidad neuromuscular que se puede presentar como calambre. Los atletas y deportistas poseen un gasto calórico y de energía mayor, por lo que la demanda de nutrientes es superior a la media y no siempre alcanza a ser compensada a través de la alimentación habitual. Por lo cual además de magnesio se deben incorporar vitaminas y minerales para lograr un balance adecuado y permitir un rendimiento óptimo del organismo.

## PRESENTACIÓN

30 comprimidos

## INGESTA RECOMENDADA

2 comprimidos por día, preferentemente con el desayuno. La dosis sugerida de este suplemento dietario supera la Ingesta Diaria Recomendada (IDR) de magnesio, zinc, vitamina B8, vit. B12.

## PRECAUCIONES

No utilizar en caso de embarazo, lactancia ni en niños.

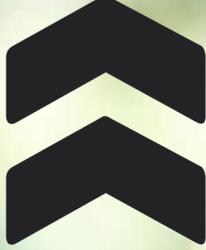
## INFORMACIÓN NUTRICIONAL Porción 2 comprimidos

No aporta cantidades significativas de valor energético, carbohidratos, proteínas, grasas totales, grasas saturadas, grasas trans, fibra alimentaria y sodio

### APORTE POR INGESTA 8 gr.

Nutriente		%IDR
Magnesio	421 mg	162
Zinc	7,11 mg	102
Hierro	6,99 mg	50
Vitamina B3 (Niacina)	4,69 mg	29
Vitamina B5 (D-Pantotenato de Calcio)	2,35 mg	47
Vitamina A	530 mcg	88
Vitamina B6 (Piridoxina)	470 mcg	36
Cobre	470 mcg	52
Manganeso	470 mcg	20
Vitamina B2 (Riboflavina)	400 mcg	31
Vitamina B1 (Tiamina)	350 mcg	29
Vitamina B12 (Cianocobalamina)	120 mcg	4860
Vitamina B8 (D-Biotina)	70 mcg	235
Vitamina K	40 mcg	58
Iodo	40 mcg	30
Cromo	28 mcg	80
Selenio	20 mcg	49
Vitamina D	5 mcg	100



**ARRIBA!** 



## **COMPONENTES**

### **Yerba Mate**

*Estado de alerta y atención*

### **Guaraná**

*Acción tónica estimulante*

### **Ginseng**

*Resistencia al estrés*

### **Ginkgo Biloba**

*Capacidad cognitiva y memoria*

### **Vit. y minerales**

*Nutrientes esenciales*

## ***¿CUÁNDO CONSUMIR ARRIBA?***



Estados de alerta  
y falta de atención



Estados de estrés y  
alta exigencia mental



Dificultad de capacidad  
cognitiva y la memoria

## DESCRIPCIÓN GENERAL

Investigaciones recientes demuestran la capacidad revitalizadora y energizante tanto de la mente como para el cuerpo de los componentes yerba mate, guaraná, ginseng, ginkgo biloba y ácido aspártico. Sumándose además los beneficios para el organismo que demuestran tanto la lecitina de soja como las vitaminas y minerales.

## PROPIEDADES

La cuidada combinación de hierbas, aminoácidos, vitaminas y minerales logran una acción tónica estimulante, tanto sobre el cuerpo como para la mente. La yerba mate ayuda a potenciar el estado de alerta y atención mientras que el guaraná ejerce una acción tónica estimulante. La sinergia que crean el ginseng en conjunto con el ginkgo biloba, mejoran la resistencia al estrés, así como la capacidad cognitiva y la memoria. Por último las vitaminas, minerales y ácido aspártico suplementan las consumidas durante los períodos de alta exigencia.

## PRESENTACIÓN

30 comprimidos

## INGESTA RECOMENDADA

1 comprimido diario, preferentemente con el desayuno.

## PRECAUCIONES

No utilizar en caso de embarazo, lactancia ni en niños.

### **INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Porción 2 comprimidos

No aporta cantidades significativas de valor energético, carbohidratos, proteínas, grasas totales, grasas saturadas, grasas trans, fibra alimentaria y sodio

### **APORTE POR INGESTA** 8 gr.

Nutriente		%IDR
Ácido aspártico	111 mg	----
Extracto seco de yerba mate	100 mg	----
Extracto seco de guaraná	100 mg	----
Lecitina de soja en polvo	60 mg	----
Extracto seco de panax ginseng	50 mg	----
Extracto seco de ginkgo biloba	20 mg	----
Zinc	7 mg	100
Vitamina B2 (Riboflavina)	1,3 mg	100
Vitamina B6 (Piridoxina)	1,3 mg	100
Vitamina B1 (Tiamina)	1,2 mg	100

