

Eri già a conoscenza dei **molteplici benefici** del **Magnesio**?

Questo prezioso minerale partecipa in tantissimi processi biologici: dal supporto cardiovascolare al benessere del sistema nervoso, passando per ossa, muscoli, sistema digestivo e produzione energetica. Grazie alla sua alta biodisponibilità, il Magnesio Bisglicinato è una forma particolarmente efficace per godere di questi benefici.

Quando abbiamo sviluppato **SUPREMAGY** ci siamo chiesti: come rendere la sua azione ancora più efficace e completa per ogni momento della giornata? E quali consigli pratici possono aiutare i nostri consumatori?

Per renderlo ancora più efficace abbiamo ideato **una sinergia con Vitamine B1, B2, B6, B12, Vitamina C e Coenzima Q10, che insieme al Magnesio forniscono 55 benefici di salute riconosciuti per il tuo benessere.**

Come migliorare il riposo notturno?

Ecco alcune buone abitudini

1

Mantieni una routine di sonno regolare: Gli esperti dicono "REGULARITY IS KING" ed hanno ragione. Non sai quanto bene può farti andare a dormire e svegliarti alla stessa ora ogni giorno, anche nei fine settimana. Prova a creare una routine serale di rilassamento: il tuo corpo ti ricompenserà con tanta energia.

2

Evita gli schermi prima di dormire: essere connessi può essere entusiasmante ma quando ti avvicini all'ora del riposo la luce blu dei dispositivi elettronici riduce la produzione di melatonina, l'ormone del sonno, ed aumenta il tuo stress. Leggere un libro, conversare, ascoltare musica rilassante o dedicarsi ad un piccolo hobby possono essere alternative valide.

3

Favorisci un ambiente rilassante: Siamo portati a pensare che il calore favorisca il riposo, ma è l'esatto opposto. Prima di addormentarti, il tuo corpo innesca un meccanismo che abbassa la temperatura corporea, favorendo l'inizio del riposo. Usa lenzuola leggere o tieni una finestra leggermente aperta per mantenere l'aria fresca.

4

Consuma alimenti ricchi di magnesio e vitamina B6: Come banane, noci, semi di zucca e spinaci, che favoriscono il rilassamento muscolare e nervoso.

Come affrontare al meglio la giornata?

Ecco alcune buone abitudini

1

Idratati regolarmente: Bevi almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno. Una buona idratazione migliora la concentrazione e riduce la stanchezza.

2

Scegli alimenti ricchi di vitamina C e coenzima Q10: Agrumi, kiwi, peperoni e avocado aiutano a combattere la stanchezza. Abbina questi alimenti a una fonte di proteine per un rilascio energetico più stabile.

3

Fai attività fisica leggera al mattino: Una camminata veloce o qualche esercizio di stretching attiva la circolazione e migliora l'umore. Anche solo 10 minuti di esercizi possono fare la differenza.

4

Evita zuccheri raffinati: Opta per snack a base di frutta secca, semi o yogurt naturale. Gli zuccheri complessi aiutano a mantenere l'energia senza picchi glicemici.

5

Pianifica le tue attività: Affronta prima i compiti più impegnativi della giornata, sfruttando il momento in cui hai maggiore energia.

Come recuperare dall'affaticamento?

Ecco alcune buone abitudini

1

Assumi proteine e carboidrati post-attività: Mangia un pasto bilanciato entro 30-60 minuti dall'attività fisica per favorire la rigenerazione muscolare. Un frullato con latte, banana e proteine in polvere è un'ottima opzione.

2

Integra con magnesio e vitamina C: Aiutano a ridurre l'affaticamento muscolare e lo stress ossidativo. Una spremuta fresca con un integratore di magnesio può essere ideale.

3

Dedica tempo al relax muscolare: Pratica lo stretching o utilizza un foam roller per migliorare la circolazione. Un bagno caldo con sali di Epsom, ricchi di magnesio, può aiutare a rilassare i muscoli.

4

Scegli alimenti come mandorle, salmone e cioccolato fondente: Ricchi di nutrienti utili al recupero e alla riduzione dell'infiammazione.

Come ottenere **lucidità e concentrazione?**

Ecco alcune buone abitudini

1 Inizia con una colazione equilibrata: Con cereali integrali, frutta fresca e una fonte proteica come uova o yogurt greco. Una buona colazione stabilizza i livelli di zucchero nel sangue e migliora la concentrazione.

Fai pause regolari: Una pausa di 5-10 minuti ogni ora migliora l'attenzione e riduce la fatica mentale. Prova la tecnica del pomodoro per gestire il tempo.

3 Scegli snack funzionali: Come frutta secca, semi o un quadratino di cioccolato fondente, ricchi di magnesio e Vitamina B1.

Evita la caffeina in eccesso: Il tè verde, con la sua combinazione di caffeina e L-teanina, offre un'energia più equilibrata rispetto al caffè.

5 Crea un ambiente di lavoro ordinato: Riduci il disordine e tieni a portata di mano tutto ciò che ti serve per evitare distrazioni inutili.

Seguire queste semplici abitudini, unite a una corretta integrazione con magnesio e nutrienti essenziali come le vitamine B, C e il coenzima Q10, ti aiuterà a migliorare la qualità della vita, promuovendo benessere fisico e mentale. Inizia oggi stesso a prenderti cura di te!