



Магній – один з найважливіших мінералів, які є у Вашому тілі, після води, кисню і основних поживних речовин. Він життєво важливий для Вашого розвитку і значиміший, ніж кальцій, натрій і калій, тому що він відповідає за регулювання функцій всіх трьох.

Магнієва олія **Dr. Magnesium** - це той продукт, який рекомендовано використовувати для швидкого підвищення рівня магнію в крові, що неодмінно вплине на покращення загального самопочуття.

МАГНІЙ ПІСЛЯ НАВАНТАЖЕНЬ

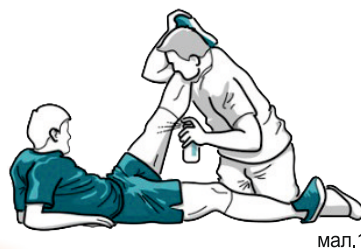
Трансдермальна (через шкіру) терапія за допомогою магнієвої олії **Dr. Magnesium** прискорює відновлення організму після фізичних вправ або травм.

Використання магнію трансдермально (як на малюнках) є чудовим способом введення цього мінералу, оскільки магній поглинається через шкіру попри систему травлення та потрапляє прямо в тканини тіла, де він безпосередньо потрібний.

МАГНІЙ ЯК ОСНОВА ВІДНОВЛЕННЯ

Магній має вирішальне значення для прискорення відновлення, допомагаючи поліпшити м'язову функцію та гнучкість, підтримувати електролітний баланс і зменшити втому. Він також є життєво важливим для розвитку скелету та м'язів, формуванням енергетичного балансу, а також допоможе Вам добре спати після тренування через його здатність розслаблювати м'язи.

На жаль, з харчових продуктів ми не отримуємо достатньої кількості даного мінералу, і тому магній, який потрапляє в організм саме там, де необхідно, - це найкращий спосіб поповнити його дефіцит.



мал.1



мал.2



MAGNESIUM OIL -
Магнієва олія Dr. Magnesium
100% натуральний засіб, який допомагає тілу людини швидко відновлюватися та набувати необхідної форми.



Магній - це важливий мінерал у спортивному харчуванні. Достатня кількість магнію в організмі допоможе спортсмену боротися з втомою та перегрівом, контролювати рівень цукру в крові та правильний метаболізм.

Витривалість м'язів і загальна працездатність зменшуються зі збільшенням дефіциту магнію в раціоні.

Ці факти не дозволяють жодному спортсмену або спеціалісту в галузі спортивної медицини ігнорувати роль магнію у спортивній дієті.

Дефіцит магнію може порушити Ваш режим сну, посилити стрес або погіршити спортивні здібності. Перші симптоми мало відчутні й майже непомітні, згодом вони переходять на новий рівень, починаються спазми ніг, біль в стопах або "напади болю" в м'язах (без фізичних вправ, наприклад), оніміння, судоми, часте поколювання, а в деяких випадках, коронарні спазми та аномальне серцебиття.

Вживання олії **Dr. Magnesium** допоможе уникнути даних симптомів та покращить самопочуття

ЯК ЗАПОБІГТИ БОЛЯМ ПІСЛЯ ТРЕНУВАННЯ

РОЗІГРІВ ТА РОЗТЯЖКА М'ЯЗІВ

Як показали дослідження, багато людей не проводять належної підготовки м'язів перед тренуванням. Але від правильної підготовки тіла до активних навантажень енергетичні запаси та втомлює нервову систему, що на пряму залежить ефективності тренування, а головне - його безпека.

РЕЖИМ СНУ

Недосипання може стати причиною больових відчуттів, які спортсмен отримує після навантажень під час тренувань. Деякі зі спортсменів зізналися, що починають краще засинати в ночі після активних тренувань.

ДОСЛУХАЙТЕСЯ ДО СВОГО ТІЛА

Важливо відчувати своє тіло. Надмірні навантаження, викликані бажанням сподобатися або вразити навколишніх, можуть стати причиною небажаних больових відчуттів, або навіть травм.

ЧАС НА ВІДНОВЛЕННЯ

Відпочинок - це невід'ємна частина процесів тренування. Без належного релаксу та харчування організм вичерпує енергетичні запаси та втомлює нервову систему, що проявляє лише регресивну тенденцію в побудові свого тіла.

ВІДНОВЛЮЙТЕ ДЕФІЦИТ МАГНІЮ

Дефіцит цього елемента може вплинути на всі органи Вашого організму, особливо м'язи, тому Ви можете відчувати сильний біль, напруження, судоми або спазми. Також можуть виникнути порушення в щелепному суглобі, головні болі, або здавленість у грудях, яка не дозволяє глибоко дихати, безсоння та тривогу.

Ваше тіло потребує магнію для забезпечення всіх своїх функцій. Клітини живуть завдяки магнію. Магній життєво важливий для вироблення ферментів, він синтезує білки, вуглеводи і жири, а також відіграє важливу роль у виробництві енергії. Одним словом, дефіцит магнію впливає на всі системи в організмі.

Важливо
щоденно
відновлювати
кількість
витраченого
магнію

Mg

Добова норма магнію

720mg

Жінки
від 20 років

900mg

Чоловіки
від 20 років

1100mg

Спортсмени

820mg

Жінки
від 40 років

1000mg

Чоловіки
від 40 років

1150mg

ЕКО-фактор*

* ЕКО-фактор - вплив на організм людини забрудненого середовища чи негативні наслідки роботи на шкідливому виробництві