



## QuantaMag

### Apport 100% naturel de magnésium marin

Le manque de magnésium est fréquent chez les sportifs. L'activité physique provoque des pertes importantes en eau (sueur) qui diminuent très nettement le magnésium contenu dans les tissus de l'organisme. Les conséquences d'une carence en magnésium sont nombreuses et se traduisent souvent par un état de nervosité, insomnies, tremblements, baisse des performances et difficulté de récupération.

Chez le sportif, qui sollicite régulièrement ses muscles, le rôle du magnésium est très important. En effet, nutriment indispensable aux contractions des muscles, il participe aux échanges cellulaires du calcium. Il joue un rôle capital sur la transmission nerveuse et la régulation cardiaque. Son déficit peut conduire à des troubles tels que tétanies, crampes et douleurs musculaires.

Le magnésium, en plus de ses nombreux rôles sur le système musculaire, participe à plus de 300 réactions enzymatiques, à la production d'énergie au niveau des cellules et à la synthèse des protéines.

En France, environ 7 personnes sur 10 présentent un déficit en magnésium. 6 mg/kg de poids corporel sont nécessaires en moyenne par jour. Soit 400 mg pour une personne ayant une activité modérée et 600 mg pour une personne sportive.

### Taurine

C'est un acide aminé très important pour les fonctions cérébrales. Elle améliore la pénétration du magnésium dans les cellules et agit sur le système dopaminergique. Grâce à sa synergie avec le magnésium, elle participe aussi à la régulation du stress, de la nervosité et des spasmes musculaires.

### Vitamines B6

La vitamine B6 joue un rôle de cofacteur dans un grand nombre de processus liés au métabolisme des acides aminés et des protéines. Comme la majorité des vitamines du groupe B, la vitamine B6 est essentielle à la production d'énergie à partir du glycogène musculaire. Elle joue un rôle crucial dans la synthèse des anticorps, de l'hémoglobine et de certains neurotransmetteurs. Elle agit en synergie avec le magnésium.

### AVANTAGES

- Favorise le bon fonctionnement des muscles
- Réduit la fatigue
- Tétanies, crampes et douleurs musculaires
- Prévient des maladies inflammatoires et cardio-vasculaires
- Trouble du sommeil
- Participe à la production d'énergie
- Participe à la synthèse des protéines
- Régule le stress et la nervosité

### CONSEILS D'UTILISATION

1 gélule par jour avant le repas du soir avec un grand verre d'eau.