

## Magnesio Bisglicinato y Citrato

Cien por cien Natural



### **Tipo de producto**

Complemento alimenticio

### **Composición**

Magnesio bisglicinato; magnesio citrato; cápsula vegetal; agente de carga: celulosa microcristalina; antiaglomerantes: estearato de magnesio vegetal y dióxido de silicio. Una cápsula contiene 83.3 mg de Magnesio (como bisglicinato y citrato) que aporta 22.2% del Valor de Referencia de Nutrientes (VRN\*).

### **Indicaciones**

Para cuidar el cuerpo y la mente. Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga, contribuye al metabolismo energético normal, al funcionamiento normal de los músculos y a la síntesis proteica normal. También contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso, a la función psicológica normal y al mantenimiento de los huesos en condiciones normales. Puede mejorar la calidad del sueño, reducir el estrés y la ansiedad, y favorecer la recuperación muscular.

### **Posología**

Tomar de 1 a 3 cápsulas con la comida o siguiendo las recomendaciones de un experto.

### **Precauciones**

No superar la dosis diaria recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada, variada y un estilo de vida saludable. Conservar en lugar fresco y seco. Es recomendable consultar con un profesional de la salud antes de iniciar cualquier suplementación, especialmente en caso de condiciones médicas preexistentes, embarazo, lactancia o toma de medicamentos. El magnesio puede interactuar con ciertos medicamentos como antibióticos (tetraciclinas y quinolonas), levotiroxina, bisfosfonatos, diuréticos y medicamentos para la presión arterial, reduciendo su eficacia o alterando sus efectos. Se recomienda tomar medicamentos para la tiroides al menos cuatro horas antes o después del magnesio. Personas con problemas gastrointestinales, trastornos neuromusculares (como miastenia gravis), diabetes o enfermedades del corazón deben tener precaución y supervisión médica. En raras ocasiones, pueden presentarse reacciones alérgicas o efectos secundarios como somnolencia excesiva, cansancio o alteraciones del sueño. Dosis muy altas pueden provocar hipotensión, ritmo cardíaco irregular o confusión.

### **Contraindicaciones**

No se mencionan contraindicaciones absolutas, pero se enfatiza la precaución y la consulta médica para personas con ciertas condiciones de salud (problemas renales, gastrointestinales, cardíacos, neuromusculares, diabetes) o que tomen medicamentos específicos.

### **Datos técnicos**

<b>EAN</b>	8437019352011
<b>Formato</b>	Bote con 180 cápsulas veganas
<b>Tipo</b>	Complemento alimenticio
<b>Peso / Volumen</b>	
<b>Apto para</b>	Población adulta. Producto vegano y libre de gluten y aditivos.
<b>País de origen</b>	España
<b>Laboratorio</b>	Cien por cien Natural
<b>Nº Registro</b>	194046.9

---

*\*\* Información técnica destinada a profesionales. Basada en el etiquetado visible del producto.*

**ROAN LOGISTIC**  
TU ALMACÉN DIETÉTICO  
DE CONFIANZA 