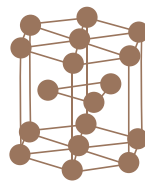
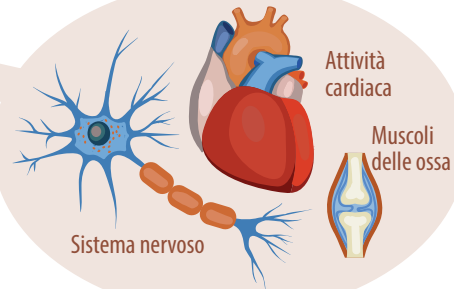
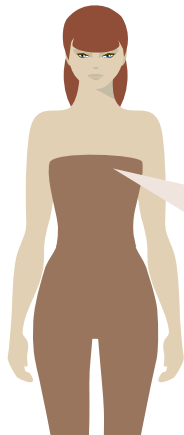


Cibi fonti di Magnesio.

Il magnesio è l'undicesimo elemento più presente per massa nel corpo umano ed è fondamentale per tutte le cellule e per circa 300 enzimi. L'assunzione insufficiente di magnesio causa frequentemente spasmi muscolari ed è stata associata a malattie cardiovascolari, diabete, alta pressione sanguigna, ansia, emicrania e osteoporosi.

Il ruolo del magnesio

- Attiva muscoli e nervi
- Crea energia nel tuo corpo
- Aiuta a digerire proteine, carboidrati e grassi



Reticolo cristallino

Magnesio

Mg



Basi di una sana alimentazione

TOP 10

Semi di zucca	530 mg	
Sesamo	450 mg	
Cacao	425 mg	
Anacardi	270 mg	
Grano saraceno, soia, mandorle	230 mg	
Pistacchio, arachidi	200 mg	
Nociola	170 mg	
Fiocchi d'avena	135 mg	
Noci	120 mg	
Fagioli, piselli	100 mg	

