

# MgB6

## MUSKELENTSPANNUNG

**VERHINDERT MUSKELKRÄMPFE**

**VERBESSERT MUSKULÄRE FUNKTION**

**OPTIMALE KOMBINATION DER INHALTSSTOFFE ZUR EFFEKTVERBESSERUNG.**

**MgB6** Die Kombination des Magnesiums mit Vitamin B6 verstärkt den Effekt des Magnesiums. Insbesondere im Ausdauersport ist die Einnahme von Magnesium leistungsentscheidend, da bei langandauernden Tätigkeit ein erhöhter Mineralverlust stattfindet. Das Produkt eignet sich ausserdem sehr gut zur muskulären Erholung bei Übertrainingssymptomen



	pro 100g	pro 2 Kapseln
<b>Energie</b>	185 KJ 43,6 Kcal	5,4 KJ 1,3 Kcal
<b>Eiweiss</b>	10,9 g	< 1 g
<b>Kohlenhydrate</b>	0 g	0 g
<b>davon Zucker</b>	0 g	0 g
<b>Fett</b>	< 1 g	0 g
<b>davon ges. Fettsäuren</b>	0 g	0 g
<b>Ballaststoffe</b>	0 g	0 g
<b>Natrium</b>	< 0,1 g	0 g
<b>Vitamin B6</b>	68,4 mg (3420%*)	2 mg (100%*)
<b>Magnesium</b>	10,9 g (3633%*)	300 mg (100%*)

\* % RDA = Prozentsatz der Empfohlenen Tagesdosis.

- Magnesium: Magnesium kommt in fast allen Zellen vor und ist an zahlreichen Stoffwechselfunktionen beteiligt. Es aktiviert über 300 Enzyme und hilft energiereiche Substanzen aufzubauen. Magnesium sorgt für das Funktionieren der Muskeln. Der Bedarf an Magnesium steigt u.a. bei körperlicher Anstrengung oder auch bei extrem heissem Klima.

Bei nicht ausreichender Magnesiumversorgung kann es zu Schlaflosigkeit, Reizfähigkeit und Konzentrationsschwäche kommen. Bei sportlicher Belastung kommt es beim Mangelzustand zu Muskelkrämpfen.. MGB6 enthält Magnesiumcitrat wodurch sich seine Absorption verbessert.\*)

- Litamine B6: Ist Bestandteil verschiedener Enzyme und u.a.mitverantwortlich für den Protein-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel . Vitamin B6 verbessert die körperliche Absorption des Magnesiums. Zusätzlich hilft es beim Aufbau des Häm- und Myoglobins, die für den Sauerstofftransport in die Mitochondrien verantwortlich sind. Vitamin B6 verhindert ausserdem einen uebermässigen Magnesiumverlust durch hohe körperliche Belastungen.

\*R(\*) Referencia: Walker et al., Magnesium Research 16: 183-191 (2003)

**EINNAHMEEMPFEHLUNG:**

3 Kapseln vor dem Schlafengehen.

**VORSCHLAG:**

Wenn möglich auf nüchternen Magen.

**VERPACKUNG:** Dose mit 90 Kapseln