Dane aktualne na dzień: 04-06-2026 03:09

Link do produktu: http://www.risesupplements.com.pl/glicynian-magnezu-120-kapsulek-po-250mg-w-porcji-p-29.html

Glicynian Magnezu 120 Kapsułek po 250mg w porcji

Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**24 godziny**
Kod EAN	**5060503212060**

Opis produktu

Glicynian Magnezu 120 Kapsułek po 250mg w porcji - Rise Supplements ®

Magnez to topowy suplement: nie tylko poprawia kurczliwość mięśni i koncentrację, ale gwarantuje zdrowie metaboliczne oraz regenerujący sen. Glicynian magnezu jest szczególnie polecany osobom zestresowanym bądź aktywnym fizycznie – dobrze i szybko się przyswaja, a do tego poprawia efektywność i jakość treningów.

CO TO JEST GLICYNIAN MAGNEZU I JAK DZIAŁA?

Magnez to pierwiastek niezwykle istotny dla naszego organizmu – trudno o bardziej wszechstronny mikroelement. Magnez to kofaktor wielu enzymów, niezbędny w produkcji DNA oraz białek. Zapewnia nam nie tylko siłę mięśni, ale i „moc” intelektualną: poprawia funkcje kognitywne i reguluje poziom neurotransmiterów. Odpowiednia ilość magnezu wpływa pozytywnie na regenerację potreningową, obniża stany zapalne i dostarcza do mięśni odpowiednią ilość ATP – to magnez jest odpowiedzialny za proces jego syntezy. Ponadto, odpowiada za zdrowie naszego układu krwionośnego i chroni przed chorobami serca – niedobór magnezu to większe ryzyko arytmii czy miażdżycy. Co ciekawe, magnez jest pomocy również w przypadku osób cierpiących na migrenowe bóle głowy – rozkurcza naczynia krwionośne.

Warto wiedzieć, iż magnez jest niezbędny do produkcji witaminy D3; razem z nią zapewnia zdrowe i mocne kości, reguluje gospodarkę wapniową organizmu i chroni przed osteoporozą. Na rynku dostępnych jest wiele form magnezu, ale tylko niektóre mogą przynieść nam realne benefity – glicynian magnezu, czyli chelat magnezu, jest jednym z nich. Glicynian o wysokiej biodostępności to połączenie aminokwasu glicyny z magnezem. Związek ten jest wchłaniany w świetle jelita i nie powoduje przykrych dolegliwości ze strony układu trawiennego.

POZYTYWNE EFEKTY SUPLEMENTACJI GLICYNIANU MAGNEZU W SKRÓCIE:

- Obniża ryzyko miażdżycy i cukrzycy typu 2
- Działa przeciwmigrenowo
- Chroni przed zespołem metabolicznym
- Dba o sprawne działanie mitochondriów
- Pomaga radzić sobie ze stresem
- Redukuje ilość prozapalnych cytokin
- Stymuluje układ odpornościowy
- Poprawia insulinowrażliwość
- Zmniejsza bezsenność i problemy z zasypianiem

KTO MOŻE SKORZYSTAĆ NA PRZYJMOWANIU GLICYNIANU MAGNEZU?

Permanentny stres, uboga, wysoko przetworzona monodieta oraz brak wystarczającej ilości snu to tylko niektóre z czynników, które narażają nas na niedobory magnezu. Ponadto, przemysłowa hodowla roślin na wyjałowionej glebie powoduje, że żywność, która trafia na nasze talerze zawiera mniej magnezu niż jedzenie naszych babć i dziadków. Dodając do tego hektolitry kawy i mało odpoczynku mamy praktycznie gotowy przepis na niedobór magnezu.

Glicynian magnezu jest szczególnie łatwo przyswajalny, a do tego pomaga redukować lęki i bezsenność. Magnez w formie glicynianu jest szczególnie polecany sportowcom, osobom intensywnie trenującym oraz prowadzącym stresujący tryb życia.

Ponadto, ryzyko wystąpienia negatywnych skutków ubocznych (takich jak np. biegunka, często występująca przy przyjmowaniu np. cytrynianu magnezu) jest minimalne – glicynian jest świetnie tolerowany przez organizm.

Pamiętajmy o tym, że przyjmowanie suplementów magnezowych wraz z nabiałem oraz kwasem fitynowym obecnym m. in. w produktach pełnoziarnistych czy strączkach obniża jego przyswajalność – unikajmy więc takiej mieszanki.

DAWKOWANIE

2 kapsułki zawierają 250mg Glicynianu magnezu, co zaspokaja dzienne zapotrzebowanie organizmu w 67%.

Zalecana dzienna dawka to 2 kapsułki

Skład:

Glicynian magnezu, HPMC (wegetariańska otoczka kapsułki), Mąka z brązowego ryżu, stearynian magnezu, maltodekstryna (środek przeciwzbrylający)

Data ważności: 31.12.2026r.