



## ETIXX MAGNESIUM INSTANT STICK *tropical*



### 1. *STERKE PUNTEN Etixx Magnesium Instant Stick:*

- ✓ *Format en stick pratique au gout délicieux de fruits tropicaux*
- ✓ *Se consomme facilement sans eau*
- ✓ *Magnésium fortement dosé: 400 mg de magnésium par stick*
- ✓ *Magnésium sous forme de chélate d'acide aminé pour une meilleure assimilation*
- ✓ *Contient de la vitamine C pour une protection musculaire accrue*



### 2. *UTILISATEUR - QUI tirera profit de Magnesium Instant Stick?*

CATÉGORIE **SPORTS DE PUISSANCE - SPORTS D'ENDURANCE - SPORTS INTERMITTENTS**

Ce supplément en magnésium convient à tous les sportifs de sports explosifs et d'endurance, ainsi que de sports d'équipe et de raquette. Il est également recommandé aux sportifs par temps chaud et aux sportifs qui transpirent beaucoup.

### 3. POSITIONNEMENT - QU'EST-CE QUE Magnesium Instant Stick et POURQUOI en consommer?

Le magnésium est un minéral essentiel, qui est présent dans l'organisme, principalement dans notre ossature (52 %) et dans nos muscles (28 %), mais aussi en faible quantité dans le sérum sanguin et les globules rouges. Les principales sources alimentaires de magnésium se trouvent dans les légumes, poissons, noix et noisettes et céréales complètes.

Le magnésium intervient dans plus de 300 réactions dans l'organisme. Il intervient, par exemple, dans la contraction musculaire, la synthèse des protéines, le transport de l'oxygène, le métabolisme énergétique et les fonctions immunitaires et hormonales. Le magnésium contribue à une fonction musculaire normale. une carence en magnésium suffisante endommage la structure des cellules musculaires

Plusieurs facteurs, tels que l'alimentation peu variée ou riche en calcium peut entraîner une carence en magnésium. Les sportifs perdent également davantage de magnésium par la transpiration et l'urine, autrement dit leurs besoins en magnésium augmentent de 10 à 20 %. Il est bien connu que le manque de magnésium nuit à la fonction musculaire et engendre une faiblesse musculaire. Le supplément en magnésium est une bonne solution pour les sportifs.

Etixx Magnesium Instant Stick est un supplément en magnésium qui utilise un acide aminé (AA: acide aminé) sous forme chélatée. Cette forme de conditionnement a pour avantage de protéger le magnésium (en raison de « l'enrobage » d'acide aminé) et de lui permettre d'atteindre l'intestin grêle en étant pratiquement intact, ce qui garantit une meilleure absorption. Le magnésium est en outre supplémenté en vitamine C qui offre une protection supplémentaire contre le stress musculaire oxydatif. Une carence en vitamine C réduit la synthèse de la L-carnitine dans l'organisme. Il s'agit d'un acide aminé dont les mitochondries ont besoin pour brûler les acides gras. La vitamine C intervient également dans la synthèse du collagène (à savoir un constituant protéique du tissu conjonctif dans le corps humain). 50 % de la totalité de la vitamine C présente dans l'organisme se situe dans les muscles.

	<b>Bisglycinate de magnésium (AA)</b>	<b>Oxyde de magnésium</b>
<b>Stabilité</b> de la liaison chimique	Liaison chélatée	Liaison oxydée = Mg + oxyde

	= minéral + 2 acides aminés Liaison très stable	Liaison très instable
<b>PARAMÈTRES</b>		
<b>Assimilation</b> par l'organisme	Comme un acide aminé Favorise l'assimilation	Comme un sel Assimilation difficile
<b>Stabilité</b> dans le tube digestif (estomac et intestins)	N'est pas décomposé Les acides aminés sont bien supportés et ne sont pas perturbés par d'autres minéraux	Est décomposé Interaction avec les enzymes, les radicaux libres et l'acide gastrique
<b>Biodisponibilité</b> dans l'intestin grêle	Maximale - via les récepteurs des acides aminés - glycine = plus petit acide aminé	Faible biodisponibilité - seulement 1/5 de la forme AA - à cause des nombreuses interactions
<b>Tolérance</b>	Très bien toléré Même à hautes doses	Maux gastriques et intestinaux - à cause des interactions - à très hautes doses

#### 4. . *DOSAGE - COMMENT et QUAND faut-il consommer Magnesium Instant Stick?*

1 Instant Stick (400 mg de magnésium) par jour, de préférence au petit-déjeuner.

#### 5. . *RECOMMANDATIONS SUPPLÉMENTAIRES:*

Il est recommandé de suivre une cure d'au moins 4 semaines.

#### 6. *EFFETS SECONDAIRES:*

Grâce à l'acide aminé sous forme chélatée, le risque de problèmes d'estomac est généralement minimal. En cas de consommation de magnésium aux doses susmentionnées, les effets secondaires sont très peu probables, ce qui en fait un supplément sûr. Nous ne conseillons pas aux personnes qui souffrent d'insuffisance rénale de prendre du magnésium.

#### 7. *INFORMATIONS SUR LES ALLERGÈNES:*

Ne contient pas de gluten, de lactose, ou de soja - végétariens ✓ - végétaliens ✓

#### 8. *COMPOSITION par sachet:*

<b>Par sachet</b>	
Magnesium	400mg (107% RI)
Vit C	180mg (225% RI)

### 9. Liste des ingrédients :

Agent de charge : sorbitol - Oxyde de magnésium - acide L-ascorbique - bisglycinate de magnésium -

Colorant : rouge de betterave - Arôme : pêche/maracuja - Antiagglomérant : sels de magnésium

d'acides gras - Arôme : mangue - Édulcorants : cyclamates, saccharines

### 10. RÉFÉRENCES scientifiques:

- Ashmead H. the absorption and metabolism of iron amino acid chelate. Arch Latinoam Nutr (2001); 51(1): 13-21.
- Bohl C, Volpe S. Magnesium and exercise. Crit Rev Food Nutr (2002); 42(6): 533-563.
- Huskisson E, Maggini Si, ruf M. the role of vitamins and minerals in energy metabolism and well-being. J Int Med Res 2007; 35(3): 277-289.
- Laires M, Monteiro C. Exercise, magnesium and immune function. Magn res (2008) ; 21 (2) : 92-96.
- Nielsen F, Lukaski H. update on the relationship between magnesium and exercise. Magn res (2006); 19(3): 180-189.
- Rodrigez N DiMarco N, Langley S. American Dietetic Association; Dietetians of Canada; American College of Sports Medicine. Position of the American Dietetic Association, Dietetians of Canada; American College of Sports Medicine position stand: nutrition and athletic performance. Med Sci Sports Exerc (2009); 41(3): 709-731.
- Schuette S, Lashner B, and Janghorbani M. Bioavailability of magnesium diglycinate vs magnesium oxide in patients with ileal resection. JPEN J. Parenter Enteral Nutr (1994); 18: 430.
- Volpe S. Magnesium and the athlete. Curr Sports Med Rep (2015); 14(4): 279-283.