



ETIXX MAGNESIUM 2000 AA orange



1. ATOUTS MAJEURS D'Etixx Magnesium 2000 AA

- ✓ Magnésium sous forme de chélate d'acide aminé pour une meilleure assimilation
- ✓ Contient de la vitamine C pour une protection musculaire accrue
- ✓ Le comprimé effervescent au délicieux goût d'orange peut également être dissous dans une bouteille d'eau

2. UTILISATEUR - QUI tirera profit de Magnesium 2000 AA?

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 2000 AA 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.

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 2000 AA 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.

	Bisglycinate de magnésium (AA)	Oxyde de magnésium
Stabilité de la liaison chimique	Liaison chélatée = minéral + 2 acides aminés Liaison très stable	Liaison oxydée = Mg + oxyde Liaison très instable
PARAMÈTRES		
Assimilation par l'organisme	Comme un acide aminé Favorise l'assimilation	Comme un sel Assimilation difficile
Stabilité 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

Biodisponibilité 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
Tolérance	Très bien toléré Même à hautes doses	Maux gastriques et intestinaux - à cause des interactions - à très hautes doses

4. SKU's – Quels sont les saveurs et les formats disponibles ?

ETIXX MAGNESIUM 200 AA 3X10 BRUIS T. / T. EFFERV (CNK : 2527-414)	ETIXX MAGNESIUM 200 AA 6X10 BRUIS T. / T. EFFERV (CNK : 4505-541)
	

5. DOSAGE - COMMENT et QUAND faut-il consommer Magnesium 2000 AA?

Prendre 1 comprimé effervescent (400mg de magnésium) dans 200ml d'eau par jour (1 verre), de préférence au petit-déjeuner.

6. RECOMMANDATIONS SUPPLÉMENTAIRES:

- Le comprimé effervescent au délicieux goût d'orange peut aussi être dissous dans une bouteille d'eau comme solution hydratante.
- Il est recommandé de suivre une cure d'au moins 4 semaines.

7. EFFETS SECONDAIRES -- Quels sont les effets secondaires possibles?

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.

8. INFORMATIONS SUR LES ALLERGÈNES:

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

9. COMPOSITION par comprimé

Par tab	
Magnésium	400mg (107% AR)
Vit C	180mg (225% AR)

10. Liste des ingrédients:

Acidifiant : acide citrique - Carbonate de magnésium - Correcteur d'acidité : Carbonates - Bisglycinate de magnésium - Acide L-ascorbique - Antiagglomérant : phosphates de calcium - Arôme : agrumes - Inuline - Édulcorant : cyclamates - Colorant : caroténoïdes - Édulcorant : saccharines.

11. 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.
- Rodriguez 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.
- Volpe S. Magnesium and the athlete. Curr Sports Med Rep (2015); 14(4): 279-283.