

Muskelkrämpfe/Energielosigkeit

Bei häufigen Muskelkrämpfen oder energielosen Muskeln kann dies an einem Magnesiummangel liegen. Es gibt verschiedene Formen vom Magnesium die unser Körper unterschiedlich aufnimmt und verarbeitet. Eine hervorragende Form um das Energielevel von Muskeln aufzufüllen, zum Beispiel nach einem langen Arbeitstag oder einem harten Workout, ist **Magnesiumcitrat**.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine Magnesiumzufuhr von ca. 300mg. Die wird in unserer heutigen Zeit durch normale Ernährung kaum erreichen.

„**Fair & Pure Magnesiumcitrat**“ bietet schon mit 2 Kapseln 200mg reines (Elementares) Magnesium was schon über der Hälfte des Tagesbedarfes eines Erwachsenen ist.



Magnesiumcitrat - 90 Kapseln - vegan

<http://amzn.to/2eMIgq0>

Einnahmeempfehlung:

Abends vor der letzten Mahlzeit oder nach einer intensiven Trainingseinheit, eine Kapsel. Jeden Tag um eine Kapsel erhöhen. Bei Überdosierung mit Magnesium stellt sich Durchfall ein. Falls Du nach 3 Kapseln Durchfall bekommst ist Deine Persönliche Dosierung 2 Kapseln.