

CZY TWOJE CIAŁO WOŁA O MAGNEZ?



Zespół niespokojnych nóg



Problemy ze zdrowiem
psychicznym



Niski poziom wapnia



Skurcze i spazmy mięśni



Zmęczenie i osłabienie



Problemy ze snem

PAKIET

PREMIUM

~~PLN 499 zł~~

129 zł



**2500
PRZEPISÓW**



+Aplikacja



Nowość



10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo

25 godzin
Audiobooków



Zespół niespokojnych nóg

Magnez odgrywa rolę w przewodnictwie nerwowo-mięśniowym i kontroli napięcia mięśniowego. Niedobór magnezu może prowadzić do zaburzeń funkcji nerwów i mięśni, które objawiają się jako mimowolne ruchy lub dyskomfort w nogach, charakterystyczne dla zespołu niespokojnych nóg.



Problemy ze zdrowiem psychicznym

Magnez wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego poprzez regulację receptorów NMDA (N-metylo-D-asparagianu) i równowagę neuroprzekaźników, takich jak GABA i glutaminian.

Jego niedobór może prowadzić do nadmiernej aktywacji układu nerwowego, zwiększając ryzyko lęków, depresji i innych zaburzeń psychicznych.



Problemy ze snem

Magnez pomaga regulować melatoninę, hormon odpowiedzialny za rytm dobowy i sen. Działa także uspokajająco na układ nerwowy, zmniejszając aktywność układu współczulnego i poprawiając jakość snu. Jego niedobór może prowadzić do trudności z zasypianiem i przerywanego snu.



Niski poziom wapnia

Magnez bierze udział w regulacji parathormonu (PTH), hormonu odpowiedzialnego za utrzymanie odpowiedniego poziomu wapnia w organizmie.

Niedobór magnezu może zmniejszać wydzielanie PTH, co prowadzi do spadku poziomu wapnia we krwi (hipokalcemia). Ten efekt jest szczególnie widoczny w przypadku ciężkiego niedoboru magnezu.



Skurcze i spazmy mięśni

Magnez jest kluczowy dla regulacji skurczów mięśni, ponieważ działa jako kofaktor w procesach związanych z transportem wapnia i potasu w komórkach mięśniowych. Niedobór magnezu powoduje nadmierne uwalnianie wapnia z komórek mięśniowych, co prowadzi do ich nadmiernego pobudzenia i skurczów.



Zmęczenie i osłabienie

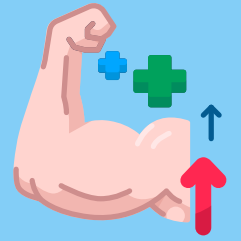
Magnez jest kluczowym elementem procesów produkcji energii (cykl Krebsa), ponieważ wspomaga aktywność enzymów odpowiedzialnych za tworzenie ATP – podstawowego źródła energii dla komórek. Niedobór magnezu ogranicza produkcję energii, prowadząc do zmęczenia i osłabienia.

CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



SCHUDNAĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tłus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tłus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tłus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tłus.

93g.

wegl.

534

Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis

Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem
Owsianki Dania z kaszą Omleły Smoothie Zupy
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...

Anuluj

Zaktualizuj



Sałatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



- ✓ LISTA ZAKUPÓW
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ
- ✓ WYKLUCZ NIECHCIANE PRODUKTY
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ



ZOBACZ WSZYSTKIE PRZEPISY
+ 3123 przepisów

www.motywator.tv/przepisy