

CHRONIQUE BIEN-ÊTRE SANTÉ MICRONUTRITION

SEPTEMBRE

ZOOM
DE SAISON



PhysioNat[®]

Compléments Alimentaires Énergisés

C'est la rentrée !

Le mois de Septembre, avec tout son lot de stress, d'agitation & de charge mentale. Fini les vacances, il faut se replonger dans notre quotidien qui nous procure une effervescence d'activités, la rentrée des classe, les activités périscolaires, la gestion du foyer et avec en parallèle, notre activité professionnelle, pouvant générer chez chacun d'entre nous, des difficultés d'endormissement, une irritabilité et une certaine fébrilité qui s'installent. Or toute période de "fatigue" provoque une chute de notre immunité, et entraîne un phénomène de déminéralisation car nous brûlons toutes nos réserves de minéraux dont le fameux MAGNESIUM.

Cécile Zannettacci
PhysioNat



Sommaire

01 L'élément Magnésium

Le Magnésium : à quoi sert-il ?
Les apports journaliers recommandés

02 Période de stress :

Son rôle en période de stress
Les signes de déficit

03 Le Magnésium et l'insomnie

04 Petit Dej' riche en Magnésium

05 Produit du mois Apport en Magnésium Produits en promotion

06 Les points forts de la gamme

Les points fort de la gamme
Le vortex : Comment ça marche ?



L'élément Magnésium

Le Magnésium : à quoi sert-il ?

Il est nécessaire au bon fonctionnement de notre organisme et intervient dans plus de 600 réactions ayant lieu dans nos cellules. Il favorise la production de l'énergie à partir de nos aliments et régule l'influx nerveux, c'est un décontractant musculaire.

Le Magnésium : les apports journaliers recommandés

Apports satisfaisants

(Recommandations ANSES 2016)

pour les femmes :

360 mg/jour

&

pour les hommes :

420 mg/jour

Sommes-nous carencés ?

En France et en Europe

7 personnes sur 10
ont des apports inférieurs
aux recommandations





Son rôle en période de stress :

- Il permet de lutter contre la fatigue
- Il s'oppose à la libération d'adrénaline

Attention !!

Le stress génère une perte accrue de magnésium :

jusqu'à - 600 mg

En période de stress, il ne faut pas manquer de magnésium !

Le Bisglycinate de Magnésium

est souvent présenté comme « la meilleure forme de magnésium », en raison de sa biodisponibilité exceptionnelle.



les signes de déficit :

Troubles généraux :

Fatigue,
Perte d'appétit,
Nausées,
Vomissements,

Troubles cardiaques (Arythmie)

Troubles de l'humeur :

Anxiété,
Irritabilité,
Dépression,
Agitation,
Changement brusque de comportement

Troubles Neuro-musculaires :

Fasciculation musculaire,
Crampes,
Tremblements,
Convulsions,
Picotements,
Engourdissements,
Faiblesse musculaire



Le magnésium & l'insomnie

Le magnésium favorise l'action du GABA
C'est un relaxant musculaire et nerveux.

Il régule le cortisol et la mélatonine,
en particulier dans l'insomnie primaire
des personnes âgées.



* Source : Abbasi B et al

The effect of magnesium supplementation
on primary insomnia in elderly
J Res Med Sci. 2012 Dec;17(12):1161-9



Une étude clinique randomisée*
double aveugle sur 8 semaines
46 personnes âgées de plus de
65 ans ont reçu 500 mg de
magnésium ou un placebo
**Temps d'endormissement,
efficacité du sommeil et le réveil
matinal ont été améliorés**





01

Fruits sec

L'Amande parmi ses nombreux bienfaits, il est à noter son pouvoir relaxant sur les muscles. Ce fruit à coque est en effet riches en magnésium.

la Noix car elle est aussi riche en oméga-3, des acides gras polyinsaturés excellents pour la mémoire, la concentration et la vitesse de compréhension.

Boissons

Thé, Café, Infusion

Pensez à vous hydrater avec des eaux riches en magnésium

Petit Dej' riche en Magnésium



02

Fruits frais

La banane est le fruit le plus riche en magnésium, à raison de 35 mg pour 100g. Si elle est consommée séchée, sa teneur en magnésium augmente avec 105 mg pour 100 g

Le pamplemousse frais ou en jus, le pamplemousse contient 38 mg de magnésium pour 100 g. C'est aussi une excellente source naturelle de vitamine C, de potassium et de phosphore

Fruits de saison

Figue, Framboise, Mûre, Myrtille, Noix, Poire, Pomme, Cassis, Raisin... notamment pour leurs vitamines



03

Protéines

L'Oeuf à la coque ou poché, il contient les vitamines D, E, K, B2 et est très bien pourvus en oligo-éléments et minéraux. Ces micro-nutriments sont essentiels à notre organisme, notamment pour la constitution de nos os, de nos dents ou de nos cheveux.

ou

le Toffu ses effets bénéfiques ne sont plus à démontrer. Il brille par son absence de cholestérol, de graisses saturées et de lactose. Il est riche en vitamines (A, B, E), en minéraux (magnésium, phosphore...) et en oligo-éléments (fer, zinc)



Notre produit : Apport en magnésium

17€
TTC

MAG ZENIUM est à base de bisglycinate de magnésium, taurine, Vitamines B1 et B6.

Il contribue :

- à réduire la fatigue (Vit. B6 et Magnésium)
- à des fonctions psychologiques normales (Vit. B1, B6 et Magnésium)
- au fonctionnement normal du système nerveux (Vit. B1, B6 et Magnésium)
- à un métabolisme énergétique normal (Vit. B1, B6 et Magnésium)
- à une synthèse protéique normale (Magnésium)
- au métabolisme normal des protéines (Vit. B6)

*Boite de 30 gélules
Consommation 1 à 3 gélules par jour
le matin/le midi /le soir*



Le laboratoire Physionat vous conseille de toujours suivre les prescriptions de votre praticien en micronutrition !

Produit du mois en promotion

Promotion du
01/09/2022
au 30/09/2022

**1 Boite achetée
= 1 offerte =
17€ les 2**

*jusqu'à épuisement
du stock du lot
en promotion
(DLC courte 11/2022)*

[Voir l'offre en ligne](#)



Une équipe de professionnels s'occupe de votre bien-être ! LES POINTS FORTS DE LA GAMME

Fabriquée selon la Norme ISO 22000



Excipient : **NOUVEL EXCIPIENT BIO**
gomme d'Acacia Bio

(riche en fibres alimentaires naturelles)



Minéraux sous la forme organique "BISGLYCINATES"

(meilleure absorption au cœur des cellules)



Dynamisée grâce au brevet "VORTEX DYNAMIC"



Gélules végétales HMPC

(sans colorant ni additif alimentaire)



Ingrédients & Plantes pharmaceutiques agréées

(à la traçabilité certifiée)



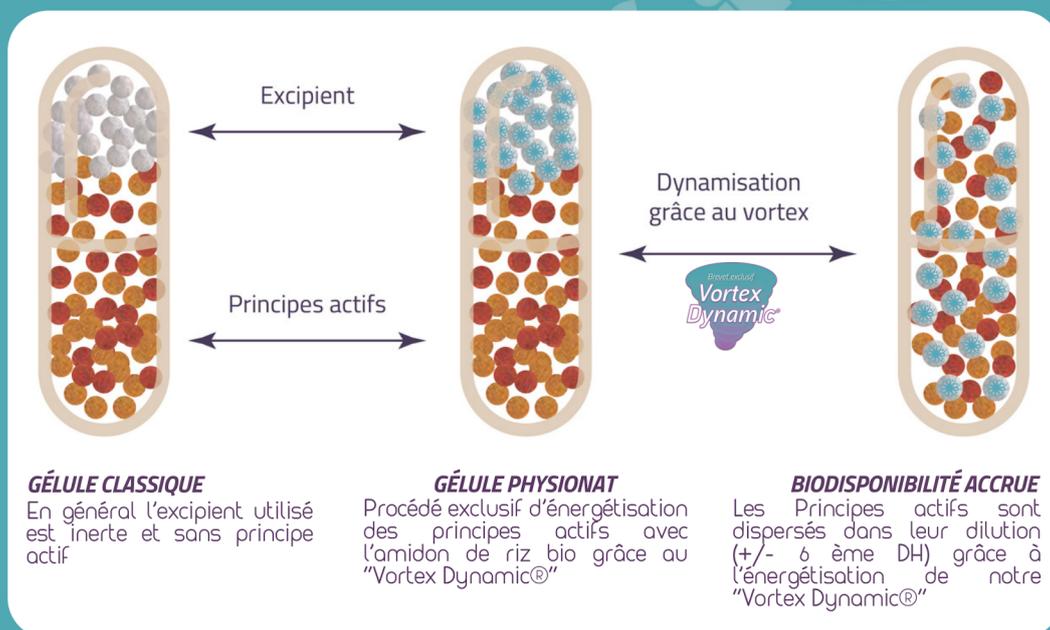
Sans conservateur, ni arôme de synthèse, ni lactose, ni gluten



LE VORTEX : COMMENT ÇA MARCHE ?

Une gamme de compléments alimentaires plus efficace grâce à une biodisponibilité accrue du fait de l'énergisation des ingrédients par Vortex.

(Brevet de Fabrication Vortex dynamic®).



À BIENTÔT

CHRONIQUE MENSUELLE
BIEN-ÊTRE SANTÉ MICRONUTRITION



210 avenue de Tournamy
06250 Mougins - France
04 93 69 11 03
contact@physionat.net

 [physionatfr](https://www.instagram.com/physionatfr)

 [physionat.net](https://www.physionat.net)

 **PhysioNat**[®]
Compléments Alimentaires Énergisés