

LONGEVIE

Longévité - Globalité - Vitalité

COMPLEX LONGEVIE
Complément alimentaire / Voedingssupplement
60 gélules

MAGNESIUM-TAURINE B
Complément alimentaire / Voedingssupplement
90 comprimés / tabletten
Poids net / Netto gewicht : 81 g

Offre promotionnelle :
39,15 € au lieu de 48,97 €

www.longevie.com

Pendant les vacances, nos habitudes alimentaires, le stress, les activités physiques et d'autres facteurs peuvent affecter notre équilibre nutritionnel et physique.

Le magnésium est un minéral essentiel qui joue un rôle crucial dans de nombreuses fonctions corporelles.

Voici quelques raisons pour lesquelles vous pourriez envisager de prendre du magnésium après les vacances d'été :

1. Gestion du stress et de la fatigue :

Les vacances peuvent parfois être stressantes en raison des voyages, des changements d'horaires et d'autres facteurs. Le magnésium est impliqué dans la régulation du système nerveux et peut aider à soulager le stress, l'anxiété et la fatigue.

2. Rééquilibrage de l'alimentation :

Les habitudes alimentaires peuvent être perturbées pendant les vacances, avec une consommation accrue d'aliments riches en sel, en sucre et en matières grasses. Le magnésium est nécessaire pour métaboliser correctement ces nutriments et peut contribuer à rééquilibrer l'alimentation après des excès.

3. Réduction des crampes musculaires :

Si les activités physiques comme la natation, la randonnée ou d'autres sports ont été intensives pendant les vacances, il peut y avoir une augmentation du risque de crampes musculaires. Le magnésium est important pour la fonction musculaire et peut aider à prévenir ces crampes.

4. Soutien au sommeil :

Les changements d'environnement, de fuseau horaire et de routine pendant les vacances peuvent perturber le sommeil. Le magnésium joue un rôle dans la régulation du rythme circadien et peut favoriser un sommeil plus réparateur.

5. Digestion et confort intestinal :

Les modifications alimentaires et les voyages peuvent influencer la santé digestive. Le magnésium participe à la régulation des mouvements intestinaux et peut contribuer à un confort digestif optimal.

6. Soutien immunitaire :

Les voyages et les nouvelles expériences pendant les vacances peuvent exposer à divers germes. Le magnésium est lié au fonctionnement du système immunitaire, ce qui pourrait aider à renforcer la réponse immunitaire.

Une alimentation équilibrée et riche en magnésium à partir de sources naturelles, telles que les légumes à feuilles vertes, les noix, les graines et les céréales complètes, reste la meilleure façon de maintenir des niveaux adéquats de magnésium dans le corps.



Les vitamines B sont un groupe de vitamines essentielles qui jouent un rôle crucial dans notre bon fonctionnement au quotidien.

Elles sont particulièrement intéressantes pour :

1. Niveaux d'énergie et réduction de la fatigue :

La vitamine B12 et la vitamine B6, sont impliquées dans le métabolisme énergétique. Après des vacances chargées ou des voyages, il est courant de se sentir fatigué. Les vitamines B peuvent aider à augmenter les niveaux d'énergie et à réduire la fatigue.

2. Soutien au système nerveux :

Les vitamines B sont essentielles au bon fonctionnement du système nerveux. Après des périodes de stress ou d'activités intenses, le système nerveux peut être sollicité. Les vitamines B aident à maintenir la santé du système nerveux et à réduire l'anxiété.

3. Amélioration de l'humeur :

Certaines vitamines B, comme la vitamine B6 et la vitamine B12, sont impliquées dans la régulation des neurotransmetteurs liés à l'humeur, tels que la sérotonine. Après des vacances, il est possible que l'humeur soit affectée, et les vitamines B pourraient aider à stabiliser l'état émotionnel.

4. Récupération musculaire :

Les activités physiques intenses pendant les vacances peuvent causer des microlésions musculaires. Les vitamines B participent au processus de réparation et de récupération musculaire.

5. Soutien à la digestion :

Les vitamines B sont importantes pour la santé digestive en favorisant le métabolisme des nutriments et en maintenant la fonction du système gastro-intestinal.

6. Santé de la peau et des cheveux :

Certaines vitamines B, comme la biotine (vitamine B7), sont associées à la santé de la peau, des cheveux et des ongles. Après des expositions au soleil, au vent et à l'eau pendant les vacances, prendre des vitamines B peut aider à maintenir la santé de ces tissus.

Une alimentation équilibrée comprenant des sources de vitamines B, comme les viandes maigres, les produits laitiers, les légumes à feuilles vertes, les légumineuses et les céréales complètes, est généralement la meilleure approche pour maintenir des niveaux adéquats de ces vitamines dans le corps.

