

# Magnesium Spier Complex

## Voedingssupplement Magnesium Spier Complex

Samenstelling	Dagdosering*	RI**
Magnesium (elementair)	380 mg	101%
Vitamine B6	1,2 mg	86%
(als pyridoxaal-5-fosfaat)		
Vitamine D3 (als cholecalciferol)	10 µg	100%
Vitamine E	100 mg	833%

## Ingrediënten

Unieke gepatenteerde vorm magnesium oxide monohydraat, mc cellulose (vulmiddel), vitaminen, magnesiumstearaat (plantaardig antiklontermiddel), hypromellose (vegetarische capsule), titaandioxide (kleurstof).

## Allergeen informatie

Bevat geen gluten, gist, lactose, suiker, kunstmatige geur-, kleur- en smaakstoffen of conserveermiddelen. Geschikt voor vegetariërs.

\* Dagelijkse dosering op basis van 2 capsules.

\*\* RI = Referentie-inname.

**Magnesium Spier Complex** is een uniek gepatenteerd complex met magnesium afkomstig uit de Dode Zee. Gecombineerd met diverse vitaminen ondersteunt het de spieren en het zenuwgestel. Magnesium is betrokken bij de energiestofwisseling in het lichaam, de overdracht van zenuwpraktens en is van belang voor een goede spierfunctie.

## Merkhouder | Distributeur

Vitalize | Galvaniweg 15  
4207 HL Gorinchem | Nederland  
Tel: +31 (0)183 699 450  
E-mail: [info@vitalize.nl](mailto:info@vitalize.nl) | Web: [www.vitalize.nl](http://www.vitalize.nl)

## Magnesium:

- is goed voor de werking van de spieren en het zenuwgestel;
- activeert de natuurlijke energie in het lichaam;
- helpt bij het opbouwen van (lichaams)eiwit.

## Vitamine B6:

- draagt bij aan een goede energievoorziening in de spieren;
- helpt om vermoeidheid en moeheid te verminderen;
- heeft een positieve invloed op de werking van het zenuwgestel.

**Vitamine D3** speelt een belangrijke rol bij het behouden van soepele en sterke spieren. Vitamine D3 helpt om calcium uit de voeding te halen en in het lichaam op te nemen. Dit is belangrijk voor het handhaven van o.a. stevige botten. De belangrijkste vorm is cholecalciferol.

**Vitamine E** (natuurlijk tocoferol) is een in vet oplosbare antioxidant. Draagt bij tot de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress.

# Magnesium Spier Complex

## Wat u moet weten voordat u Magnesium Spier Complex gaat gebruiken

### Gebruik Magnesium Spier Complex niet:

- indien u overgevoelig of allergisch bent voor één van de bestanddelen van Magnesium Spier Complex;
- indien u zwanger bent of wilt worden. Vraag uw arts om advies voordat u dit middel gebruikt;
- indien u borstvoeding geeft of gaat geven. Vraag uw arts om advies voordat u dit middel gebruikt;
- indien u een verzwakte nierfunctie heeft. Vraag uw arts om advies voordat u dit middel gebruikt.

### Bijwerking:

- Een teveel aan magnesium kan een laxerende werking hebben.

### Het gebruik in combinatie met andere middelen

- Wees kritisch op het totaal aan vitaminen en mineralen dat u per dag door middel van supplementen binnenkrijgt. Kijk voor alle maximale dagdoseringen op [www.vitalize.nl](http://www.vitalize.nl).
- Raadpleeg bij twijfel over het gebruik van Magnesium Spier Complex in combinatie met andere middelen altijd eerst uw arts.

### Hoe wordt Magnesium Spier Complex ingenomen?

- Eenmaal daags 2 capsules, liefst voor het slapen, met water innemen.
- De duur van gebruik kan naar behoefte worden verlengd.
- De aanbevolen dagdosering niet overschrijden.

## Wat moet u doen als u Magnesium Spier Complex een (paar) keer vergeet te gebruiken?

- Vervolg uw normale innamepatroon. Neem geen extra dosering om een overgeslagen dosering in te halen.

## Hoe bewaart u Magnesium Spier Complex?

- Buiten het bereik van jonge kinderen houden.
- Donker en droog bewaren bij kamertemperatuur (15-25°C).
- In de oorspronkelijke verpakking bewaren ter bescherming tegen licht en vocht.
- Niet gebruiken na de op het doosje vermelde uiterste gebruiksdatum.

## Wilt u meer weten over Magnesium Spier Complex?

Voor vragen of opmerkingen kunt u zich richten tot de klantenservice van Vitalize.

Tel: +31 (0)183 699 450 | e-mail: [info@vitalize.nl](mailto:info@vitalize.nl)  
of maak gebruik van de chatfunctie op [www.vitalize.nl](http://www.vitalize.nl)

## Overige informatie

Magnesium Spier Complex is een voedingssupplement dat met de grootste zorg is samengesteld en volgens wetenschappelijke inzichten is ontwikkeld. Geproduceerd onder GMP (Good Manufacturing Practice).

Een gezonde levensstijl is belangrijk, evenals een gevarieerde, evenwichtige voeding, waarvoor voedingssupplementen geen vervanging zijn.

Deze gebruiksaanwijzing is niet bedoeld ter vervanging van het advies van uw arts.