

Voor wie?

Flinndal Magnesium kauwtablet is geschikt voor kinderen vanaf 10 jaar (1 tablet per dag) en volwassenen vanaf 18 jaar (1 tot 2 tabletten per dag). Bij voorkeur innemen voor of tijdens de maaltijd.

Flinndal Magnesium kauwtablet bevat per tablet:

Actief bestanddeel	Verbinding	Hoeveelheid	% ADH*
Magnesium	Magnesiumcitraat	200 mg	53
Vitamine C	L-ascorbine	12 mg	15

* ADH = aanbevolen dagelijkse hoeveelheid volgens de Europese Richtlijn Etikettering 2008/100/EC (of Warenwetbesluit).

Vitamine C is aan het kauwtablet toegevoegd als smaakstof.

Allergie-informatie

Flinndal Magnesium kauwtablet bevat geen allergenen (zoals gluten, vis of pinda) en kan worden gebruikt wanneer er sprake is van een lactose-intolerantie.

Wetenschappelijk onderzoek

De gezondheidsclaims die wij doen over dit product zijn als wetenschappelijk bewezen beoordeeld door de Europese Unie (EFSA, European Food Safety Authority).



Wie is Flinndal?

Hoge kwaliteit

Flinndal is één van de grootste leveranciers en webshops van voedingssupplementen in Nederland. Flinndal gelooft in producten van hoge kwaliteit met een optimale dosering voor een eerlijke prijs. Daarom is ervoor gekozen om alleen ons eigen merk voedingssupplementen te verkopen. Zo weten we zeker dat we producten verkopen volgens de laatste wetenschappelijke inzichten die voldoen aan alle kwaliteitseisen.

Fijne service

Bij kwaliteit hoort ook fijne service. Daarom is onze klantenservice gratis bereikbaar en mag je elk pakket tot 30 dagen na ontvangst kosteloos retourneren. Bestel je voor 22:00? Dan heb je de bestelling de volgende dag al in huis (bezorgdagen zijn van dinsdag t/m zaterdag).

Kies voor de kwaliteit van Flinndal

- ✓ HACCP gecertificeerde productie
- ✓ Geen onnodige toevoegingen
- ✓ Veilig gedoseerd
- ✓ Samengesteld o.b.v. wetenschappelijk onderzoek

Flinndal Magnesium kauwtablet bestellen?

www.flinndal.nl

klantenservice@flinndal.nl

Bel gratis: 0800 - 7080

(werkdagen 9:00 - 19:00 en zaterdag 10:00 - 16:00)

**Gezondheid is belangrijk en dat vraagt om kwaliteit.
Die kwaliteit vind je bij Flinndal.**

FLINDAL[®]
Zuiver voor jou

Flinndal Magnesium kauwtablet

Waarom heb jij het nodig?



Vitaminen?
www.flinndal.nl

Magnesium

Magnesium is een belangrijk mineraal dat in bijna alle cellen van het lichaam voorkomt. Ongeveer 75% van de magnesium is opgeslagen in onze botten en spieren. Daarom staat dit mineraal ook bekend om de gunstige invloed op botten en spieren.

In deze folder vertellen we je meer over het mineraal magnesium en leggen we uit welke functies magnesium in ons lichaam heeft.



Wat zijn mineralen?

Er zijn in totaal 15 mineralen die elk hun eigen functie in ons lichaam hebben. Mineralen komen voor in de natuur en kunnen niet door het lichaam zelf aangemaakt worden. We moeten ze dus binnenkrijgen via de voeding. Planten en dieren nemen de mineralen op uit de natuur, waardoor ze uiteindelijk in onze voedsel terechtkomen. Magnesium behoort tot één van deze 15 mineralen.

Waar zit magnesium in?

Magnesium vind je vooral in graanproducten zoals tarwebrood, in sojabonen, in noten en in groene groenten zoals spinazie.



Wat doet magnesium in het lichaam?

Magnesium is betrokken bij verschillende processen in het lichaam. Hieronder hebben we een aantal van deze processen voor je op een rijtje gezet, met daarbij een korte uitleg.

Spiere

Magnesium is goed voor de werking van de spieren. Het helpt ze sterk en soepel te houden en helpt de spieren te ontspannen.

Zenuwstelsel

Magnesium is goed voor het zenuwstelsel. Het speelt namelijk een rol in de prikkeloverdracht tussen zenuwen.

Botten en gebit

Magnesium wordt ook wel de bouwstof voor stevige botten genoemd. Een volwassene heeft een magnesiumvoorraad van ongeveer 25 gram in het lichaam. 50 tot 60 procent hiervan is opgeslagen in de botten en het glazuur van de tanden. Het helpt zo de botten en tanden sterk te houden.

Energiehuishouding

Magnesium ondersteunt meer dan 300 enzymen die betrokken zijn bij het vrijmaken van energie in het lichaam. Zo helpt het energie vrij te maken uit eiwitten, koolhydraten en vetten die je via voeding binnenkrijgt. Magnesium helpt ook vermoeidheid te verminderen en draagt bij aan een fit gevoel.

Wist je dat?

Magnesium nauw samenwerkt met calcium? Je lichaam heeft namelijk magnesium nodig om calcium op te nemen en dit geldt ook andersom. Een goede verhouding tussen beide mineralen is daarom van belang.

Samen zorgen ze voor gezonde botten, zenuwen en spieren en ze vullen elkaar goed aan. Zo zorgt magnesium voor het ontspannen van de spieren en calcium voor het samen-trekken van spieren.

Magnesium en sport

Als je veel sport (vooral duursport) heb je een hogere behoefte aan magnesium. Door intensief te sporten zweet je namelijk veel en door het zweten verliest het lichaam magnesium.



Verschillende vormen van magnesium

Er zijn veel verschillende vormen van magnesium. Deze worden onderverdeeld in organische en anorganische vormen. Deze laatste groep lost meestal slecht op in water. Magnesium-citraat is een organische vorm en wordt goed opgenomen in het lichaam. Wanneer je jouw dagelijkse voeding wilt aanvullen met een voedingssupplement, is het belangrijk te kiezen voor de vorm die goed door het lichaam opneembaar is.

Flinndal Magnesium kauwtablet



- ✓ Helpt bij vermoeidheid
- ✓ Goed voor de spieren en het zenuwstelsel
- ✓ Activeert de natuurlijke energie in het lichaam
- ✓ Van organisch magnesiumcitraat

Flinndal Magnesium is gemaakt van magnesiumcitraat, een hoge kwaliteit magnesium, dat goed wordt opgenomen. Een kauwtablet bevat 200 mg magnesium (53% ADH) met natuurlijke sinaasappelsmaak. Geschikt voor vegetariërs.