

WELL 60 compresse



QUANTITATIVI PER DOSE MASSIMA GIORNALIERA CONSIGLIATA	PER 3 cpr	VNR*
MAGNESIO bisglicinato	450 mg	120 %
Vitamina B6	10 mg	40 %
Selenio	100 mcg	182 %

***valori nutrizionali di riferimento**

Il [magnesio](#) bisglicinato è una forma di magnesio legata alla glicina, un amminoacido che ne favorisce la tollerabilità intestinale e può contribuire al rilassamento; può essere utile soprattutto quando l'apporto di magnesio con la dieta è insufficiente o quando il fabbisogno aumenta, ad esempio in periodi di [stress](#), stanchezza, attività fisica intensa o [sonno](#) poco riposante.

A cosa serve

Il magnesio bisglicinato può contribuire a:

- sostenere la normale funzione del sistema nervoso;
- favorire il rilassamento serale;
- aiutare la qualità del sonno, soprattutto se l'apporto di magnesio è basso;
- supportare la normale funzione [muscolare](#);
- ridurre la tendenza a [crampi](#) e tensioni muscolari quando sono legati a carenza o aumentato fabbisogno;
- contribuire al [metabolismo energetico](#) e alla [salute delle ossa](#).

SI CONSIGLIA L'ASSUNZIONE DI 2/3 COMPRESSE AL GIORNO