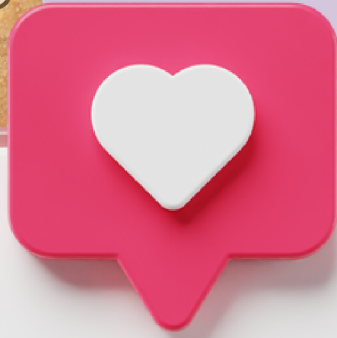


DRAGON FRUIT IN TUNISIA



نجمو نعديو النهار من
غيروا ؟

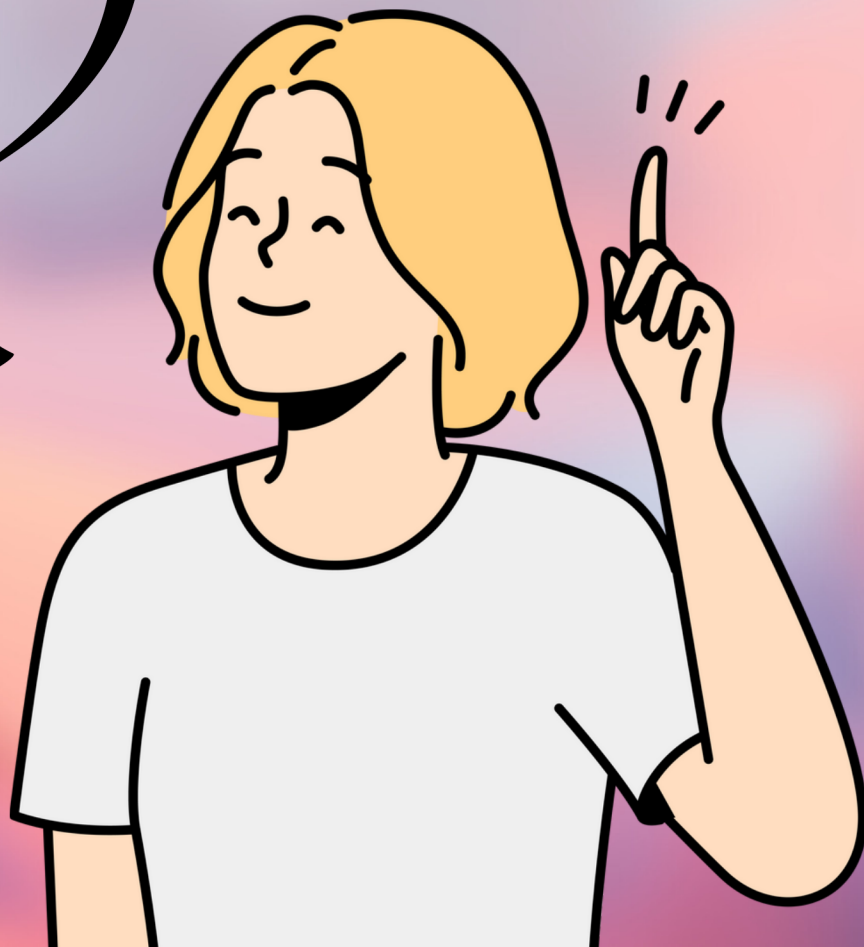
الماغنيزيوم



أکید لا !

**خاطر أجسامنا في النهار تستدق
علاقل 300 مغ ماغنيزيوم**

**خاطر هو المسؤول
على**

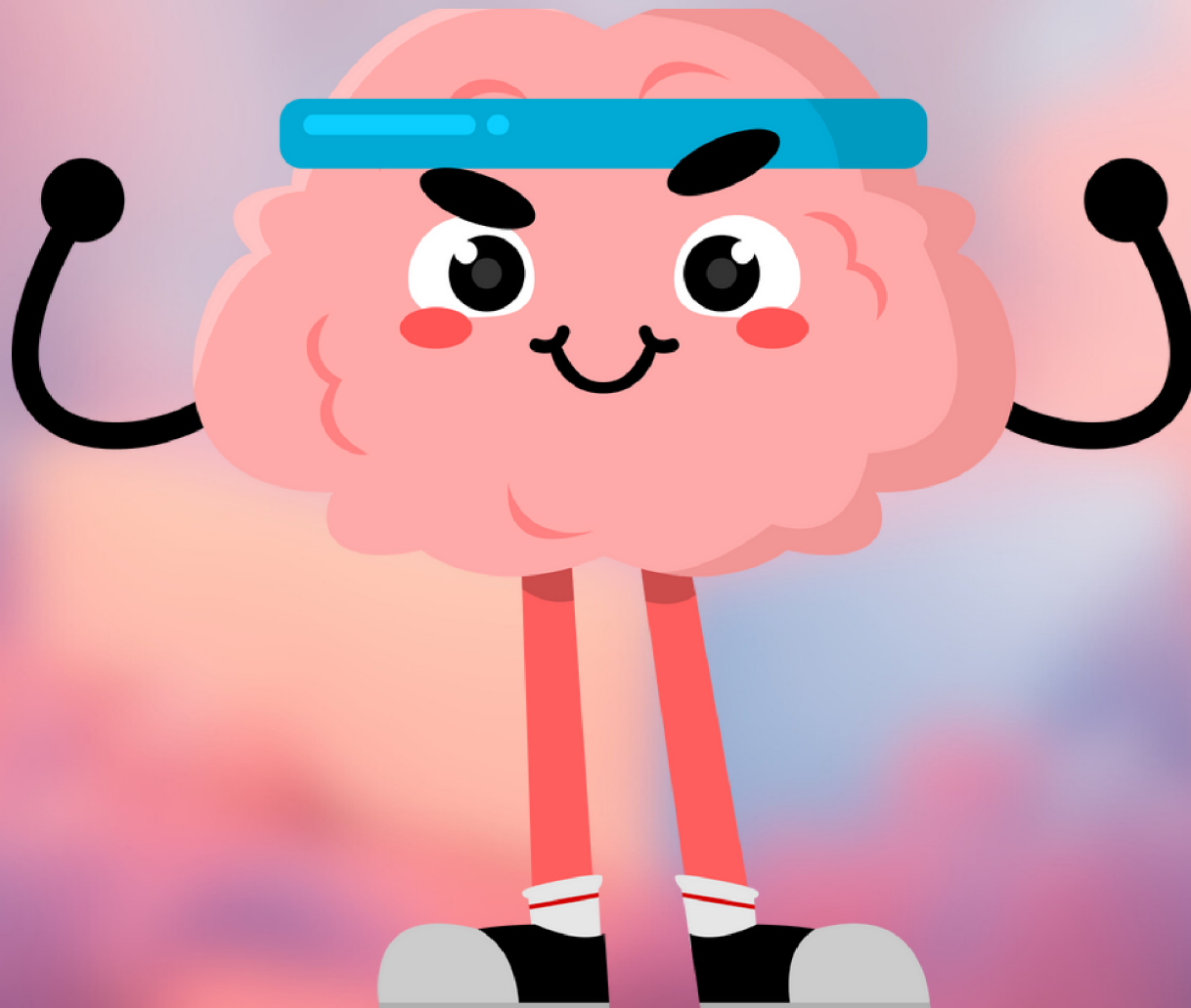


تحسين عملية الإدراك ✓

تحتاج العديد من الإنزيمات إلى المغنيسيوم للقيام بوظائفها المختلفة في الدماغ، وبالتالي فإن أي نقص فيه يعمل على إضعاف حالة الإدراك لديك.

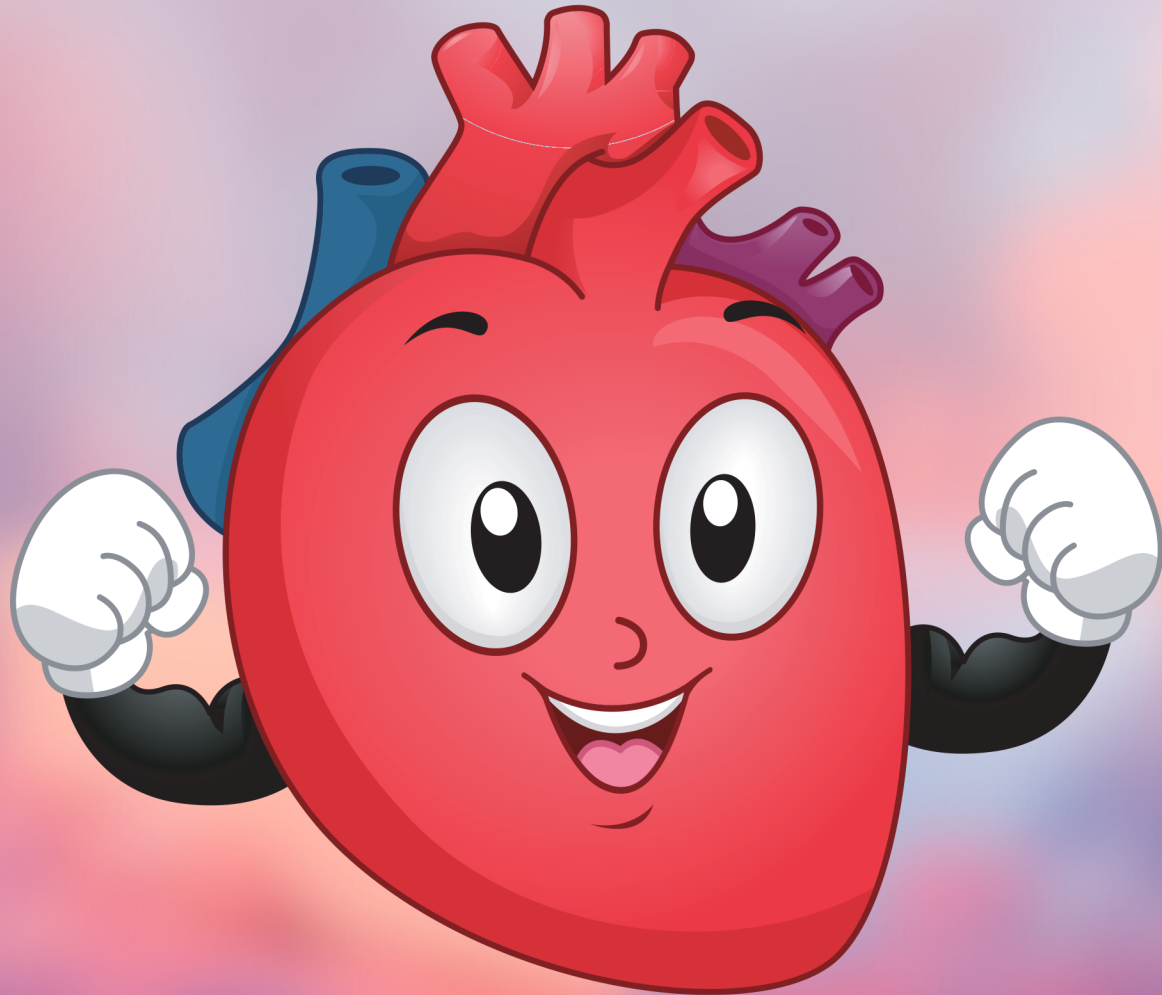
التخفيف من الأرق ✓

يساعد المغنيسيوم على التخلص من الأرق والحصول على قسط كافٍ من الراحة، إذ يعمل على تنظيم تراكيز هرمون النوم وهرمون التوتر للحصول على نوم مريح.



✓ ضروري لصحة القلب

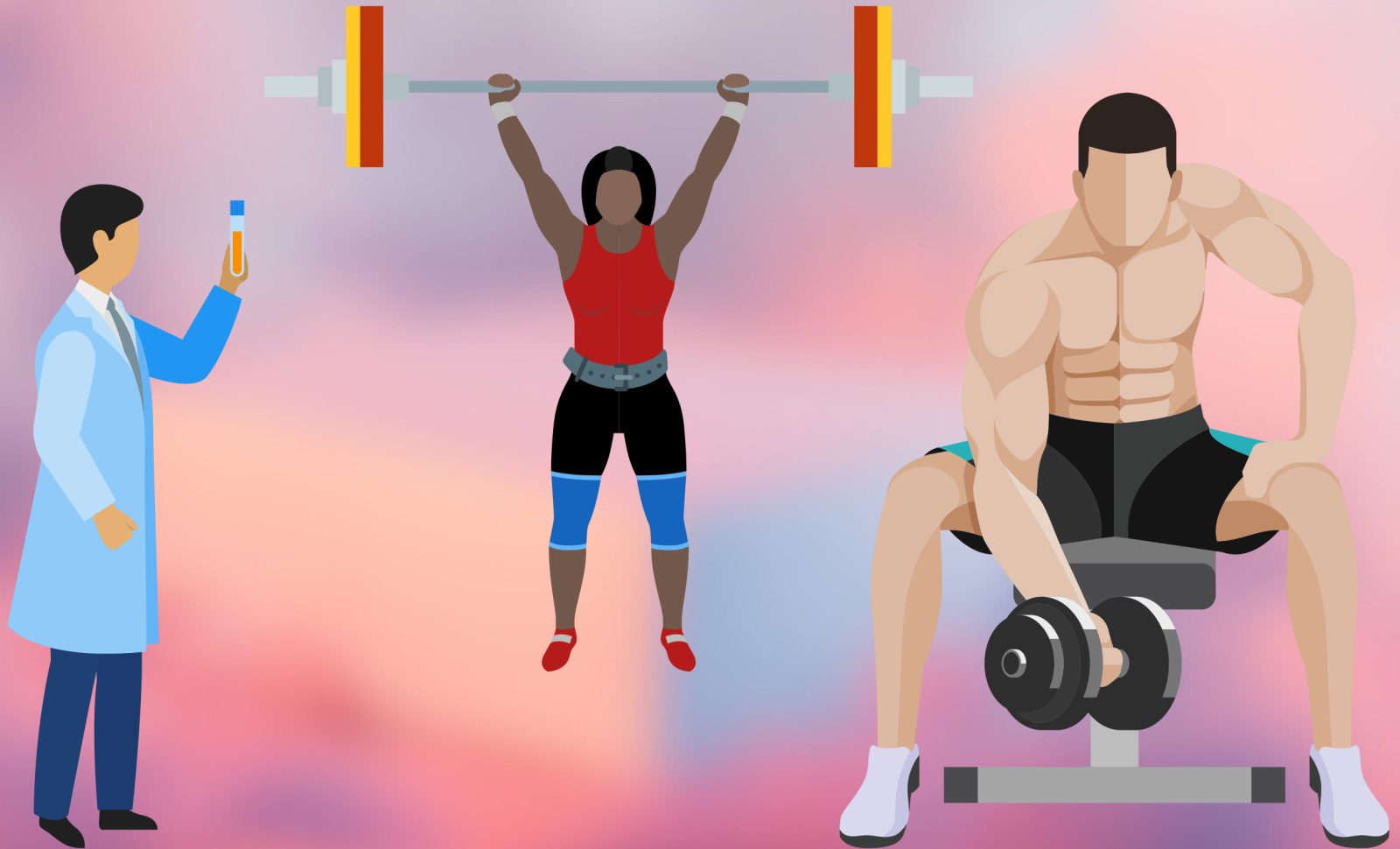
يعد المغنيسيوم معدن ضروري للحفاظ على صحة العضلات بما في ذلك عضلة القلب، وإرسال الإشارات الكهربائية في الجسم،



تزيد من أداء التمارين

الرياضية:

حيث يساعد المغنيسيوم على تحريك نسبة السكر في الدم إلى العضلات والتخلص من **حمض اللاكتيك** الذي يمكن أن يتراكم في العضلات أثناء ممارسة الرياضة ويسبب الألم



ومن بين أهم مصادرهم :



Avodaco



Dragon fruit



Banane



Persil



Artichaut



Cacao



وتقريبا كل أنواع المكسرات

للمزيد من الإستفسار

تنجم تخليو ميساج عالإيميل :

Dragonfruittunisia2022@gmail.com

وإلا ميساج على الباج Direct

Facebook.com/dragonfruittunisia