

Kroppen behöver tillräckligt av vissa ämnen varje dag för att fungera normalt och optimalt. Men på grund av ökad näringsbrist i odlingsjord och kost är det mycket vanligt att människor har brist på viktiga ämnen. Att testa sig är rekommenderat, annars kan man ta tillskott mot symtom.

Magnesium är en mineral som kroppen behöver tillräckligt av varje dag.

En blandning av flera sorters Magnesium är rekommenderat för att säkerställa upptag.

Ta på kvällen för att somna och sova bättre, eller på morgonen för dess andra effekter under dagen.

Magnesium kan till exempel hjälpa mot

- Muskelkramper
- Sömnbesvär
- Irritation och oro
- Huvudvärk
- Högt blodtryck

Essentiella Aminosyror (EAA) behövs tillräckligt av varje dag.

EAA kan till exempel hjälpa med

- Energi
- Fokus
- Muskeluppbyggnad
- Återhämtning

L-Teanin är en aminosyra som höjer och balanserar serotonin och dopamin.

L-Teanin kan hjälpa mot

- Stress och oro
- Sömnproblem
- Svårigheter med fokus och koncentration
- Ängest och rastlöshet

www.medvetennarvaro.vet

mn-coach@hotmail.com