

# Magnesium Relax & Balance

## Voedingssupplement Magnesium Relax & Balance

Samenstelling	Dagdosering*	RI**
Magnesium (als magnesiumglycerofosfaat)	150 mg	40%
Ashwagandha extract	150 mg	
L-Taurine	50 mg	
Vitamine B2 (als riboflavine-5-fosfaat)	0,70 mg	50%
Vitamine B6 (P5P) (als pyridoxaal-5-fosfaat)	0,70 mg	50%
Foliumzuur (als glucosaminezout en methyltetrahydrofolaat)	100 µg	50%

### Ingrediënten

Magnesium glycerofosfaat, hypromellose (vegetarische capsule), Ashwagandha extract, L-Taurine, magnesiumstearaat (plantaardig antiklontermiddel), vitaminen.

### 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 Relax & Balance bevat een uitgebalan- ceerde combinatie van ingrediënten (magnesium, vitamine B2, B6, B11) die bijdragen aan een goede geestelijke balans ten tijde van stress.

Magnesium is daarnaast een onmisbaar mineraal voor het activeren van de natuurlijke energie in het lichaam.

### 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:

- activeert de natuurlijke energie in het lichaam;
- draagt bij aan de normale werking van de spieren.

### Vitamine B2:

- heeft een gunstige invloed op de vermindering van vermoeidheid en moeheid;
- ondersteunt de opbouw van zenuwcellen;
- draagt bij tot de instandhouding van een normale huid;
- is goed voor het gezichtsvermogen.

### Vitamine B6:

- draagt bij aan een heldere geest;
- is goed voor het geheugen, de concentratie en het leervermogen.

### Vitamine B11 (foliumzuur):

- helpt om moeheid en vermoeidheid te verminderen;
- draagt bij tot een normale bloedvorming.

Ashwagandha is een kruid dat veel wordt gebruikt in de Ayurvedische geneeskunde. Dit kruid wordt ook wel de Indiase ginseng genoemd en helpt onder andere bij stress en innerlijke onrust.

# Magnesium Relax & Balance

L-Taurine is een aminozuur. Het lichaam kan dit aminozuur zelf aanmaken, maar kan het ook uit eiwitrijk dierlijk voedsel opnemen, zoals vlees, vis, schaaldieren, gevogelte en eieren. Een van de functies van taurine is het handhaven van de mineralenbalans van cellen.

## Wat u moet weten voordat u Magnesium Relax & Balance gaat gebruiken

### Gebruik Magnesium Relax & Balance niet:

- indien u overgevoelig of allergisch bent voor één van de bestanddelen van Magnesium Relax & Balance;
- 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.

### 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 Relax & Balance in combinatie met andere middelen altijd eerst uw arts.

### Hoe wordt Magnesium Relax & Balance ingenomen?

- Dagelijks één à twee capsules bij de maaltijd, of 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 Relax & Balance 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 Relax & Balance?

- 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 Relax & Balance?

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 Relax & Balance 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.