

## FATIGUE, STRESS & MAGNÉSIUM

### JE MANGE

Des légumes secs et des fruits oléagineux  
**riches en magnésium**



### JE LIMITE



Les apports en  
caféine

**Et je bannis les produits raffinés !**

### JE CHOISIS

De consommer des  
aliments complets



**Du pain complet  
plutôt que du pain blanc**

### JE M'ACCORDE DES PAUSES

Sous l'influence des  
hormones corticoïdes  
le stress entraîne une  
fuite de magnésium.



**Je brise ce cercle vicieux**

## SAVOIR REPÉRER LES SIGNES D'UN MANQUE DE MAGNÉSIUM

Des symptômes  
musculaires  
(fatigue musculaire,  
les paupières qui  
tressautent)

Des spasmes et des  
crampes  
(tous les muscles  
peuvent être  
touchés)

Des symptômes  
neurovégétatifs  
(hyperexcitabilité,  
asthme, dyspnée  
d'effort...)

Des symptômes  
neurosensoriels  
(hypersensibilité au  
bruit, agitation,  
insomnie...)

## UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

J'entretiens une activité physique modérée et régulière



### JE ME REPÈRE



Des labels de confiance  
pour mon capital santé



## FATIGUE, STRESS & MAGNÉSIUM

Favoriser l'apport en magnésium et son assimilation par l'organisme

- ❑ L'associer à de la Vitamine B6, des oligo-éléments et de la taurine.
- ❑ Préférer un magnésium marin et des apports progressifs répartis sur la journée.

### RECOMMANDATION

L'apport recommandé chaque jour en magnésium est de 300 mg.  
En France, plus de 70% de la population ne reçoit pas chaque jour les apports conseillés.

Parinat propose deux compléments alimentaires visant à corriger fatigue et stress :



### OptiMagnésium

OptiMagnésium apporte du Magnésium associé à des vitamines du groupe B. Il contribue à la fonction musculaire normale et au fonctionnement nerveux normal afin de réduire l'état de fatigue et le stress. Magnésium marin à libération progressive sur 12 heures environ.

> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne



### L.A.B Catalyse

LAB Catalyse apporte de la chair d'huître, du Romarin et de l'eau de mer, associés aux Actifs L.B.

Le Romarin aide aux métabolismes énergétiques de l'organisme (tonique) et participe aux défenses naturelles (résistance).

La chair d'huître et l'eau de mer sont naturellement riches en oligo-éléments, et la chair d'huître constitue un apport garanti en taurine.

> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne

