



VitUp Redy® é o suplemento alimentar em Magnésio, uma vez que fornece 500 mg de Magnésio biodisponíveis para serem absorvidos e utilizados pelo organismo. Para além do Magnésio, contém em combinação sinérgica vitaminas do complexo B (B1, B2, B3, B5, B6).

Suplemento Alimentar



A quem se destina?

A pessoas com carências de magnésio, fadiga muscular, câibras e stress.



Quando usar?

VitUp Redy® comprimidos, contém 500 mg de lactato de magnésio por comprimido e pertence ao grupo dos produtos utilizados em nutrição (vitaminas e sais minerais). Está indicado em todos os casos de carências minero-vitamínicas, nomeadamente em magnésio, devidas a ingestão reduzida, necessidades acrescidas ou absorção comprometida de minerais e vitaminas.



Composição

Ingrediente	mg/Comp.	% DDR 1 Comp.	DDR 1 Comp/mg
Lactato de magnésio	500,00	125%	500,00
Niacina (Vitamina PP – Vit. B3)	20,00	111%	20,00
Vit. B5 (Ácido Pantoténico)	4,60	77%	4,60
Vit. B1 (Cloridrato de tiamina)	1,50	107%	1,50
Vit. B2 (Riboflavina)	1,50	94%	1,50
Vit. B6 (Cloridrato de piridoxina)	1,50	75%	1,50



Apresentação

Embalagem de 30 comprimidos revestidos



Saber mais

Relevância do Magnésio

- A quantidade de magnésio no organismo é de aproximadamente 25 g, dos quais cerca de 50 a 60% se encontra nos ossos. A outra parte distribui-se pelos músculos e outros tecidos moles e pelo sangue;
- Tem um papel fundamental em numerosos processos biológicos, como a **função muscular** e **neurológica**, a **frequência cardíaca**, a **resposta imunitária** e o **metabolismo ósseo**. O **magnésio** é um cofactor requerido em mais de 3 centenas de reações enzimáticas.
- Colabora ainda na **regulação da glicemia**, **tensão arterial**, metabolismo energético, síntese de proteínas, coagulação e regulação dos níveis de potássio e cálcio.
- A ingestão de magnésio nos países desenvolvidos é de 250 a 350 mg por dia, situando-se, portanto, abaixo das recomendações estabelecidas pelo Instituto de Medicina da Academia Norte-Americana de Ciências:
 - 400 e 420 mg/dia – para homens com mais de 18 e 30 anos, respetivamente.
 - 310 e 350 mg/dia - para mulheres com mais de 18 e 30 anos, respetivamente.
- Os principais sintomas de deficiência em magnésio são anorexia, irritabilidade, vômitos, fadiga, insónias, contrações musculares e câibras.
- A ingestão insuficiente de magnésio pode resultar na produção excessiva de radicais livres.
- Populações onde estão descritos défices de magnésio:
 - Indivíduos em situações de stress;
 - Desportistas – os atletas estão mais sujeitos a uma deficiência de magnésio, pois o exercício físico vigoroso aumenta as perdas de magnésio pelo suor e urina;
 - Indivíduos a tomar medicamentos que aumentam a eliminação do magnésio;
 - Alcoólicos;
 - Grávidas;
 - Idosos.
- Uma ingestão baixa de magnésio tem sido associada a algumas doenças crónicas como:
 - *Diabetes mellitus* tipo II;
 - Doença cardiovascular;
 - Osteoporose;
 - Síndrome metabólico.

Respeitar os conselhos de utilização.

Suplemento Alimentar: Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. Não se aconselha a utilização de **VitUp Redy®** em caso de alergia a um ou mais dos seus constituintes. Conservar em lugar fresco e seco. Manter fora da vista e do alcance das crianças.



Instruções

Tomar 1 comprimido por dia, durante ou após uma das principais refeições. Tomar com água. Não mastigar. Não deve ser excedida a dose diária indicada.