

Magnésio: o mineral que sua **energia** está pedindo

Como escolher o tipo certo, reconhecer os sinais de carência e usar a suplementação a favor da sua disposição, sono e equilíbrio hormonal depois dos 40.



Mais energia
para o dia a dia



Sono profundo
e restaurador



Equilíbrio
corporal e
emocional

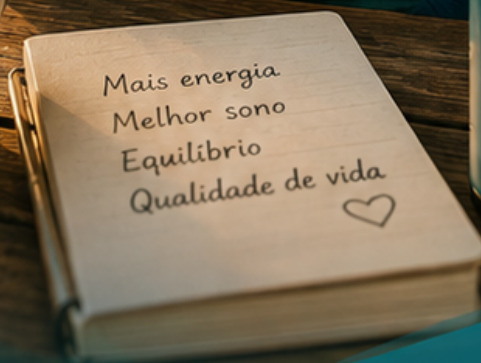


Músculos
relaxados e
sem câibras



Anderson Okuda

CEO MetaboFit · especialista em
hábitos saudáveis & reeducação alimentar



Por que o magnésio importa tanto

Ele participa de mais de 300 reações no corpo — da produção de energia ao relaxamento muscular. E é justamente na fase 40+ que os estoques tendem a cair mais rápido, por causa da alimentação, do estresse e das mudanças hormonais.



Energia celular

Atua diretamente na produção de ATP, a "moeda de energia" das células — sua disposição no dia a dia passa por aqui.



Qualidade do sono

Ajuda a regular neurotransmissores ligados ao relaxamento, favorecendo um sono mais profundo e contínuo.



Músculos e câibras

Trabalha junto com o cálcio no relaxamento muscular — sua falta está entre as causas mais comuns de câibras noturnas.



Humor e estresse

Participa da regulação do eixo do estresse, ajudando o corpo a responder de forma mais equilibrada à correria do dia.

70%

Estima-se que boa parte da população adulta não atinja a ingestão diária recomendada de magnésio apenas pela alimentação — o que reforça a importância de olhar para hábitos alimentares e, quando indicado, para a suplementação.

"Não é sobre tomar mais suplemento. É sobre entender o que o seu corpo está pedindo — e responder com informação, não com achismo."

BOAS FONTES ALIMENTARES DE MAGNÉSIO

Folhas verde-escuras

Espinafre, couve e acelga — fáceis de incluir no dia a dia.

Oleaginosas

Castanha-do-pará, amêndoas e nozes, em pequenas porções diárias.

Grãos integrais

Aveia, quinoa e arroz integral no lugar das versões refinadas.

Leguminosas

Feijão, lentilha e grão-de-bico — também ótimas fontes de fibra.

Nem todo magnésio é igual

Existem várias formas de magnésio suplementar, e cada uma tem uma afinidade diferente com o corpo. Conhecer essas diferenças evita frustração — e evita pagar mais caro por algo que não é o mais adequado pro seu objetivo.

MAIS VERSÁTIL



Glicinato de Magnésio

Ligado ao aminoácido glicina, tem boa absorção e costuma ser bem tolerado pelo intestino.

Associado a: relaxamento, sono e rotina noturna.

POPULAR



Citrato de Magnésio

Boa biodisponibilidade e efeito mais perceptível no funcionamento intestinal.

Associado a: disposição geral e regularidade intestinal.

FOCO COGNITIVO



Treonato de Magnésio

Forma estudada por sua capacidade de atravessar a barreira até o sistema nervoso central.

Associado a: foco, memória e clareza mental.

USO TÓPICO



Cloreto de Magnésio

Muito usado também por via tópica (óleo/spray), além da via oral.

Associado a: uso tópico em músculos e reposição geral.

Importante: este conteúdo tem caráter educativo e não substitui avaliação individual. A forma, a dose e a real necessidade de suplementação devem ser sempre validadas com um profissional de saúde, considerando seu histórico e seus exames.

Magnésio: diferentes formas, mesmo propósito: cuidar de você.

ENERGIA

SONO

EQUILÍBRIO

MÚSCULOS

MAGNÉSIO Glicinato
ALTA ABSORÇÃO
AUXÍLIA NO SONO E RELAXAMENTO
60 CÁPSULAS

MAGNÉSIO Citrato
ALTA ABSORÇÃO
AUXÍLIA NA FUNÇÃO INTESTINAL
60 CÁPSULAS

MAGNÉSIO Treonato
SUPPORTO CEREBRAL
FOCO E MEMÓRIA
60 CÁPSULAS

MAGNÉSIO Cloreto
USO ORAL E TÓPICO
SUPPORTO MUSCULAR E REPOSIÇÃO
60 CÁPSULAS

MAGNÉSIO Malato
ENERGIA E DISPOSIÇÃO
REDUÇÃO DO CANSAÇO E FADIGA
60 CÁPSULAS

Sinais de alerta e como escolher o seu

Seu corpo dá pistas antes de qualquer exame. Aprenda a reconhecê-las — e use o checklist ao lado como ponto de partida para uma conversa mais direcionada com seu médico.

SINAIS DE POSSÍVEL CARÊNCIA

- ! Cãibras ou tremores musculares frequentes
- ! Cansaço persistente, mesmo dormindo bem
- ! Dificuldade para relaxar ou "desligar" à noite
- ! Enxaquecas ou dores de cabeça recorrentes
- ! Irritabilidade e oscilações de humor

CHECKLIST ANTES DE ESCOLHER

- ✓ Identifiquei meu objetivo principal (sono, energia, foco, intestino)
- ✓ Conversei com um profissional de saúde sobre a real necessidade
- ✓ Verifiquei se uso outros medicamentos ou suplementos
- ✓ Escolhi uma marca com procedência e teste de qualidade
- ✓ Vou observar minha resposta nas primeiras semanas

Aviso importante: Este e-book foi elaborado por Anderson Okuda, CEO do MetaboFit e especialista em hábitos saudáveis & reeducação alimentar, com fins exclusivamente educativos. Não substitui consulta, diagnóstico ou prescrição de um médico ou nutricionista habilitado. Suplementação deve ser sempre orientada por um profissional de saúde, respeitando seu histórico individual.



FALE COMIGO NO WHATSAPP

(47) 98462-7198