



# MAGNESIO

# EL MAGNESIO

## en nuestro cuerpo



Mg

Promueve la salud del corazón

Regula la presión sanguínea

Contracción y relajación muscular

Ayuda a acelerar el metabolismo

Reduce el riesgo de sobrepeso

Ayuda a dormir mejor

# EL MAGNESIO

## en los alimentos



Espinacas



Cacao



Aguacate



Brócoli



Almendras