

Actieve & Magnesiumformules

Een beknopte gids voor de 50+ generatie

MagVitaal is een onafhankelijk kennisplatform. Deze gids legt onze formules in duidelijke taal uit — waarvoor ze zijn, voor wie ze passen en hoe de vormen verschillen. Educatief, geen verkooppraatje.

Magnesium — vier specialistische formules

SLEEP — Magnesium Bisglycinaat

Een milde, goed opneembare vorm, vaak gekozen voor avondrust en slaapkwaliteit. Gebonden aan het aminozuur glycine.

FOCUS — Magnesium L-Threonaat

Een vorm die onderzocht is op passage naar het brein. Gekozen voor mentale helderheid en focus.

MUSCLE — Magnesium Malaat

Gebonden aan appelzuur — betrokken bij cellulaire energieproductie. Vaak gekozen voor spierherstel en dagenergie.

HEART — Magnesium Tauraat

Gecombineerd met het aminozuur taurine. Onderzocht in de context van hart- en zenuwstelsel.

ACTIVE — Creatine Monohydraat

Waarom passend in een 50+ range

Creatine is een van de best onderzochte stoffen voor kracht, spierbehoud en cognitieve prestatie. Na je 50e daalt de natuurlijke voorraad — herstel telt.

Wat het is

3 g pure creatine monohydraat per dosis. Geen mengsels. Geen vulstoffen. Geen stimulans.

BONES — Vitamine D3 + K2

Waarom samen

D3 helpt bij calciumopname. K2 (MK-7) helpt calcium richting botten te sturen, weg van zacht weefsel.

Voor wie

Volwassenen 50+ die een eenvoudige basis willen voor botten en hart- en vaatstelsel — vooral in donkere maanden.

Hoe lees je een supplementenlabel

Vorm doet ertoe

Twee producten kunnen beide 'magnesium' zeggen en toch heel anders werken. De vorm bepaalt opname en effect.

Elementaire dosis

Kijk naar het elementaire magnesiumgehalte, niet alleen het totale verbindingsgewicht.

Vermijden

Lange vulstoffenlijsten, onnodige kleurstoffen, ondoorzichtige 'proprietary blends'.

Educatieve inhoud. Geen medisch advies. Raadpleeg een gekwalificeerde professional voor persoonlijke gezondheidsbeslissingen.

MagVitaal · Onafhankelijk · Onderzoek-gebaseerd · Voor 50+ · magvitaal.com