

Magnesium en afvallen

De negatieve gezondheidseffecten die in relatie staan met overgewicht, zoals diabetes, hartfalen, reumatische aandoeningen en depressie worden vaak in verband gebracht met een tekort aan magnesium.

Uit diverse studies blijkt dat veel mensen met overgewicht en zeker obesitas, ook een tekort aan magnesium hebben. Daarbij komt dat het nemen van extra magnesium het afslanken ook een meer structurele, blijvende succesbasis geeft. Niet alleen is magnesium ondersteunend in de dieetfase, ook het beruchte en mismoedig makende jojo- effect wordt afgezwakt.

Hoe zit dat?

- ❖ Magnesium helpt bij het adequaat verwerken en benutten van vetten, eiwitten en koolhydraten. Zonder magnesium loopt dit niet soepel en hoopt de boel op.
- ❖ Magnesium is noodzakelijk voor de werking van insuline, dat weer noodzakelijk is om suikers om te zetten in energie.
- ❖ Magnesium ontspant. Teveel van het stresshormoon cortisol houdt je dik.

Deze onder andere door dr. Carolyn Dean in haar standaard werk 'the Magnesium Factor' genoemde processen geven duidelijk de relatie tussen magnesium en gewicht aan.

Dat wil natuurlijk niet zeggen dat alleen extra magnesium de afvalklus klaart of dat je na het afvallen weer chips etend op de bank kan, als je voeten maar in een badje zitten. Van extra magnesium wordt je op zich niet slank, maar het lijden wordt wel verzacht. Een bijkomend voordeel is dat magnesium geen speciale dieetwensen heeft. Dat wil zeggen dat de ondersteunende werking geldt voor alle diëten die je doet.

Via de huid!

In alle gevallen draagt extra magnesium bij om het gewenste resultaat te verkrijgen en te behouden. Magnesium lust vetten, koolhydraten en suikers, zorgt voor ontspanning en in veel gevallen een betere slaap.

Het gebruik van het transdermale magnesium (de producten van Just Daily die via de huid worden opgenomen) is bij uitstek geschikt om een nieuwe voedingspatroon en leefstijl te ondersteunen.