



M&F

Magnesium Kookboek

Magnesium Kookboek

EEN KOOKBOEK VOL MET HEERLIJKE, MAGNESIUMRIJKE RECEPTEN!

Ruim 70 procent van de westerse bevolking heeft een tekort aan magnesium. Onze voeding komt vaak uit het grootwinkelbedrijf. En de verse groenten die we kopen, zijn doorgaans zo snel mogelijk, zo groot mogelijk en zo mooi mogelijk geteeld of gekweekt! Allemaal aspecten die niet op een natuurlijke manier tot stand komen. Een gewas heeft tijd nodig om te groeien en te rijpen, pas dan krijgt het de juiste hoeveelheid mineralen in zich. Het formaat van groenten en fruit laat zich ook niet afdwingen in een natuurlijk proces. Niet alle vruchten kunnen even groot en even mooi zijn – maar wél lekker en gezond.

Volgens veel natuurartsen is magnesiumtekort vaak de onderliggende oorzaak van veel klachten die niet geassocieerd worden met een magnesium tekort.

- Heeft u last van spierkramp in uw benen?
- Of slapeloosheid, hoofdpijn of stress?
- Concentratieproblemen of een depressie?

Het zou maar zo kunnen dat u een tekort heeft aan magnesium. Dit mineraal is onmisbaar voor uw gezondheid. Het wordt niet voor niets 'de vonk van het leven' genoemd. Helaas hebben we in onze huidige maatschappij steeds vaker zo'n tekort.

Magnesium Forever heeft een prachtige kookboek samengesteld met magnesiumrijke gerechten. Dit boek vertelt hoe u een magnesiumtekort kunt voorkomen of verhelpen. Hoewel een tekort op een makkelijke manier aan te pakken is met magnesium in capsulevorm, blijft gezonde voeding essentieel.

HANDIG!

- U ziet in ons boek in één oogopslag hoeveel magnesium bepaalde soorten groenten en fruit bevatten
- Het bevat een overzicht van alle producten van Magnesium Forever
- De recepten zijn makkelijk en snel te maken. U krijgt minder stress en meer energie!



Vraag uw
therapeut
advies over de
juiste dosering
en inname.