

# GMAG<sup>X</sup>

Único e Exclusivo Blend no Brasil o **GMAG X<sup>®</sup>** da **Glowy Life Nutrition<sup>®</sup>**, com sua combinação única de 10 tipos diferentes de magnésio, é uma formulação de alta qualidade e ciência que oferece uma série de benefícios para a saúde. A inclusão de diversas formas biodisponíveis de magnésio permite uma absorção mais eficiente e atua de maneira sinérgica, favorecendo processos biológicos essenciais no corpo. Vamos analisar os benefícios específicos dessa formulação

## 12 principais benefícios do Gmag X<sup>®</sup>

### 1. Redução da Ansiedade e Melhora do Humor

**Sinergia entre:** Bisglicinato, Taurato, Gluconato e L-treonina.

**Comprovação:** O magnésio atua como modulador do eixo HPA (hipotálamo-hipófise-adrenal) e dos receptores NMDA e GABA. Estudos demonstram que baixos níveis de magnésio estão associados à ansiedade e depressão (Boyle et al., 2017).

L-treonina também auxilia na produção de neurotransmissores como serotonina.

### 2. Melhora da Qualidade do Sono

**Sinergia entre:** Bisglicinato, Taurato, Citrato Malato, Cloreto.

**Comprovação:** O magnésio regula a melatonina e aumenta o GABA, neurotransmissor inibitório do sistema nervoso central. Estudos clínicos demonstraram que a suplementação com magnésio melhora a eficiência e duração do sono (Abbasi et al., 2012).

### 3. Aumento de Energia Celular e Redução da Fadiga

**Sinergia entre:** Malato, Aspartato, Citrato, Cloreto.

**Comprovação:** Participação no ciclo de Krebs (ácido málico e aspártico), atuando na formação de ATP mitocondrial. Estudos mostram benefícios na fadiga crônica e fibromialgia (Russell et al., 2009).

### 4. Apoio à Saúde Muscular (Prevenção de Cãibras e Espasmos)

**Sinergia entre:** Bisglicinato, Aspartato, Gluconato, Cloreto.



**Comprovação:** O magnésio é fundamental na modulação do cálcio intracelular, essencial para o relaxamento muscular. A deficiência de magnésio é uma causa conhecida de espasmos musculares.

### 5. Regulação da Pressão Arterial e Função Cardiovascular

**Sinergia entre:** Taurato, Citrato Malato, Óxido, Gluconato.

**Comprovação:** Magnésio tem ação vasodilatadora, antiarrítmica e melhora da função endotelial. Relevantes estudos mostram sua eficácia na redução da pressão arterial sistólica e diastólica (Zhang et al., 2016).

### 6. Melhora da Função Cognitiva e Clareza Mental

**Sinergia entre:** Bisglicinato, L-treonina, Malato, Taurato.

**Comprovação:** O magnésio atua na plasticidade sináptica e na memória de trabalho, especialmente quando ligado à L-treonina (como no Magtein<sup>®</sup>, não presente diretamente, mas com ação similar). Estudos com formas biodisponíveis mostram melhora em desempenho cognitivo (Slutsky et.,).

### 7. Fortalecimento Ósseo e Prevenção da Osteoporose

**Sinergia entre:** Óxido, Gluconato, Cloreto, Ascorbato.

**Comprovação:** O magnésio regula o metabolismo de cálcio e vitamina D. Sua deficiência está ligada à perda de densidade mineral óssea e aumento de fraturas em idosos.

# GMAG<sup>X</sup>

## 8. Melhora do Trânsito Intestinal e Ação Laxativa Suave

**Sinergia entre:** Óxido, Hidróxido, Citrato.

**Comprovação:** Efeito osmótico que atrai água para o intestino, melhorando a constipação, sem os efeitos agressivos de laxantes sintéticos.

## 9. Controle Glicêmico e Apoio na Prevenção do Diabetes Tipo 2

**Sinergia entre:** Taurato, Óxido, Citrato Malato, Gluconato.

**Comprovação:** O magnésio melhora a sensibilidade à insulina e reduz marcadores inflamatórios em pacientes pré-diabéticos (Hruby et al., 2014).

## 10. Desintoxicação Celular e Suporte Hepático

**Sinergia entre:** Cloreto, Ascorbato, Malato, L-treonina.

**Comprovação:** Participa de processos de eliminação de toxinas por via renal e hepática, com contribuição antioxidante e quelante.

## 11. Redução de Inflamações Sistêmicas

**Sinergia entre:** Ascorbato, Malato, Gluconato.

**Comprovação:** O magnésio regula citocinas inflamatórias como TNF- $\alpha$  e IL-6. Baixos níveis estão ligados a estados pró-inflamatórios crônicos e doenças cardiovasculares.

## 12. Equilíbrio Hormonal Feminino e Alívio de Sintomas do Ciclo Menstrual

**Sinergia entre:** Bisglicinato, Citrato, L-treonina.

**Comprovação:** O magnésio auxilia na modulação de progesterona e estrogênio, e melhora sintomas de TPM como irritabilidade, dor e insônia. Apoiado por estudos de revisão (Walker et al., 1998).

### Resumo Final

O GMAG X<sup>®</sup> se destaca como uma formulação avançada e sinérgica que vai além da simples suplementação de magnésio. Ele atua em múltiplos sistemas do organismo simultaneamente, promovendo bem-estar físico, emocional e metabólico, com comprovação científica sólida para seus principais efeitos. É um blend que equilibra eficácia clínica, segurança e inovação.



### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 30  
Porção: 2,3g (3 cápsulas)

	2,3g	%VD*
Magnésio (mg)	350	83
L-Treonina (mg)	100	

Não contém quantidades significativas de valor energético, carboidratos, açúcares totais, açúcares adicionados, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibras alimentares e sódio.

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

**Modo de uso:** Ingerir (3 cápsulas) ao dia ou seguir orientação de um profissional da saúde.

“Produto indicado para o grupo populacional adulto maior de 19 anos de idade”.



sac@glowlife.com.br  
www.glowlife.com.br