Levissima+ Magnesio, per affrontare il rientro dopo la pausa estiva

levissima-magnesio-mela-a0d52e9b

Il mese di settembre viene comunemente considerato come quello del ritorno alla normalità: si affrontano gli impegni accumulati a seguito delle vacanze, si rientra in ufficio e sui banchi di scuola e dell'università e si torna ad una routine di vita lavorativa e sociale molto più simile a quella che si è stati costretti a mettere da parte durante i momenti più critici della pandemia.Per combattere quel malessere fisico e psicologico noto come "stress da rientro" ed essere un supporto nelle giornate piene di impegni e attività,è importante mantenere uno stile di vita sano, a partire da una corretta idratazione, una dieta equilibrata con il giusto apporto di vitamine e minerali.In particolare, Levissima+ Magnesio è un aiuto per la concentrazione: il magnesio, infatti, contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento - che potrebbe essere causata da momenti di lavoro intenso - e a ritrovare la determinazione. Una buona idratazione, combinata con le caratteristiche dei sali minerali o delle vitamine e le note piacevoli della frutta rigenera positivamente non solo l'organismo ma anche la mente e il gusto.

Levissima+ Magnesio, con il suo piacevole gusto alla mela verde, senza zuccheri e calorie,contribuisce a soddisfare all'interno di una dieta varia ed equilibrata il fabbisogno giornaliero del sale minerale, ne contiene infatti il 16%. Secondo gli esperti, infatti, il magnesio è considerato tra i più importanti elementi da integrare nella propria dieta, e soprattutto in questo periodo dell'anno può rappresentare il perfetto alleato per affrontare le sfide del ritorno alla routine che sia in ufficio, in smart working o sui banchi di scuola o dell'università.

"L'importanza del magnesio è duplice: contribuisce infatti ad alleviare il senso di stanchezza e affaticamento, che a volte impediscono di ristabilire appieno il ritmo dei riposi notturni, e assicura la normale funzione psicologica e cognitiva", spiega la dott.ssa **Franca Marangoni**, di Nutrition Foundation of Italy. *"Tutti questi effetti possono contribuire a uno stato di benessere psico-fisico"*, conclude l'esperta.

L’assunzione di questo importante sale minerale passa anche attraverso fonti alimentari come le verdure a foglia, i legumi, la frutta secca a guscio e i cereali integrali: la stessa quantità di magnesio presente in una bottiglia di Levissima+ Magnesio si può trovare, infatti, in un cucchiaio di cacao amaro in polvere (11 g), una porzione abbondante di arachidi tostate (34g), o una porzione di ceci secchi (50g). Levissima+ Magnesio fa parte della gamma di acque funzionali di Levissima+: quattro prodotti al gusto di frutta, che all’interno di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano, sono un valido contributo al fabbisogno giornaliero di sali minerali e vitamine.

Levissima, da sempre impegnata nella promozione della corretta idratazione, grazie alla gamma Levissima+ offre una rigenerazione positiva: i quattro prodotti si declinano perfettamente nei diversi momenti della giornata e in diverse occasioni d’uso,anche grazie al formato 60CL e alla bottiglia dalla elegante e particolare forma quadrata. Levissima si impegna per la sostenibilità ambientale,e con il suo progetto Regeneration promuove stili di vita sostenibili in un’ottica di economia circolare, sostenendo l’importanza dell’uso responsabile delle risorse e la cultura del riciclo. Anche Levissima+ è coinvolta nel creare un impatto positivo sull’ambiente, grazie alla sua bottiglia 100% riciclabile, che, se utilizzata correttamente, può dar vita a nuove risorse.