

# 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 cucchiaino 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.