Bukan Sekadar Suplemen: Ini Alasan Magnesium Penting untuk Tubuh Sehat dan Pikiran Lebih Tenang

Prolite – Belakangan ini, magnesium jadi salah satu suplemen yang sering dibicarakan, terutama di kalangan orang-orang yang peduli kesehatan dan gaya hidup seimbang. Mulai dari yang ingin tidur lebih nyenyak, mengurangi stres, sampai meredakan pegal otot setelah aktivitas padat, banyak yang mulai melirik mineral satu ini. Tapi sebenarnya, apa sih magnesium itu, dan kenapa tubuh kita sangat membutuhkannya?

Magnesium bukan tren kesehatan dadakan. Mineral ini sudah lama dikenal sebagai nutrisi esensial yang terlibat dalam ratusan proses biokimia di dalam tubuh. Sayangnya, banyak orang tidak menyadari bahwa asupan magnesium harian mereka sering kali kurang, terutama karena pola makan modern yang minim makanan utuh. Yuk, kita bahas lebih dalam manfaat minum magnesium untuk kesehatan tubuh, dengan bahasa yang santai tapi tetap informatif.

Apa Itu Magnesium? Mineral Esensial yang Sering Terlupakan

Bukan Sekadar Suplemen: Ini Alasan Magnesium Penting untuk Tubuh Sehat dan Pikiran Lebih Tenang

Baca Juga:Waspada Virus Influenza A Meningkat, Dinkes Himbau Warga Terapkan PHBS

Baca Selanjutnya
Pemkot Bandung Gelar Silaturahmi Tokoh Agama Menyambut Tahun Baru Imlek 2577