TIDSPORTEN

Magnesiumolje

Doseringsveiledning

Veiledning for anbefalt bruk av Tidsportens magnesiumolje som kosttilskudd

Konsentrasjon	Anbefalt døgndose for voksne	Enkel i bruk
102,4 mg magnesium per ml (beregnet)	1–2 ml 102–205 mg magnesium	Kan blandes i vann, juice, smoothie eller mat.

Dosering og magnesiuminnhold

Mengde magnesiumolje	Magnesium (beregnet)	Andel av referanseinntak*
0,5 ml	51,2 mg	ca. 14 %
1,0 ml	102,4 mg	ca. 27 %
1,5 ml	153,6 mg	ca. 41 %
2,0 ml	204,8 mg	ca. 55 %
2,5 ml	256,0 mg	ca. 68 %
3,0 ml	307,2 mg	ca. 82 %

* Referanseinntak (NRV) for magnesium er 375 mg per dag for voksne. Prosentandelene viser beregnet andel av denne referanseverdien.

Slik bruker du magnesiumoljen

Mål opp ønsket mengde og bland i et glass vann, juice, smoothie eller mat. Magnesiumoljen har en saltsmak som blir mildere ved fortynning.

Anbefaling

For de fleste voksne er 1–2 ml daglig (102–205 mg magnesium) en passende mengde. Behov kan variere med kosthold, livsstil og individuell situasjon.

Viktig informasjon

- Anbefalt døgndose bør ikke overskrides.
- Kosttilskudd bør ikke erstatte et variert kosthold og en sunn livsstil.
- Oppbevares utilgjengelig for barn.
- Personer med nedsatt nyrefunksjon eller som bruker legemidler, bør rådføre seg med lege før bruk.
- Små barn bør kun bruke magnesiumtilskudd i samråd med helsepersonell.

Merk: Magnesiuminnholdet er beregnet ut fra produktets sammensetning (102,4 mg magnesium per ml). Verdien er en beregnet gjennomsnittsverdi.