



GENESTRA
BRANDS®

Magnesium Gummies

High-potency magnesium citrate gummy

- Each gummy provides 150 mg of elemental magnesium from magnesium citrate
- Supports bone health and normal muscle function, including the heart
- Supports the body's ability to metabolize nutrients
- Maintains normal electrolyte balance and aids in energy metabolism
- No artificial colours or flavours, and less than 0.5 g total sugars per gummy
- Vegan-friendly gummy made with soluble fibers (fructo-oligosaccharides, pectin, and agar)
- Delicious natural berry vanilla flavour

Magnesium Gummies feature 150 mg of magnesium per gummy and are suitable for ages 9 and up as a delicious option to help meet daily magnesium requirements. Magnesium is one of the most common nutritional deficiencies in Canada, with over 34% of Canadians aged 19 and above failing to meet the recommended daily intake. This number rises to 40% in older men and women.¹

Magnesium is the fourth most abundant mineral in the body and is a cofactor in over 300 metabolic reactions.² Magnesium plays an important role in the regulation of muscle function as a cofactor for creatine kinase, an enzyme that generates ATP from phosphocreatine stored in muscle tissue during intense exercise.²⁻³ Magnesium supplementation has also been shown to improve lactic anaerobic metabolism, and help decrease the frequency and intensity of muscle cramping.⁴

Magnesium Gummies are delicious, natural berry vanilla flavoured gummies with no artificial flavours or colours, and less than 0.5 g total sugars per gummy. With a recommended dose of just 1-2 gummies, this formula offers a range of benefits. It supports bone health, normal muscle function, and energy metabolism. Furthermore, it acts as a reliable source of electrolytes, for the maintenance of good health. Magnesium Gummies are ideal for anyone 9 years and older who have difficulty or dislike swallowing capsules.



EACH GUMMY CONTAINS:

Magnesium (magnesium citrate) 150 mg

Non-Medicinal Ingredients: Fructo-oligosaccharides (from chicory inulin), pectin, agar, tapioca starch, purified water, flavours (mixed berry flavour, vanilla cream flavour), black carrot juice, citric acid, sodium citrate, coating (medium chain triglycerides, carnauba wax).

Recommended Dose

Adults and Adolescents (9 years and older): Take 1-2 gummies once daily or as recommended by your healthcare practitioner.

Product Size	Product Code	UPC
60 Gummies	04242-60C	883196156726

NPN 80122252



REFERENCES

1. Health Canada, Statistics Canada. Canadian Community Health Survey, Cycle 2.2, Nutrition (2004) - Nutrient Intakes From Food: Provincial, Regional and National Data Tables Volumes 1, 2 & 3 Disk. 2009. Ottawa, Health Canada Publications.
2. Volpe SL. Magnesium in disease prevention and overall health. *Adv Nutr.* 2013 May 1;4(3):378S-83S.
3. Setaro L, Santos-Silva PR, Nakano EY, Sales CH, Nunes N, Greve JM, Colli C. Magnesium status and the physical performance of volleyball players: effects of magnesium supplementation. *J Sports Sci.* 2014;32(5):438-45. doi: 10.1080/02640414.2013.828847. Epub 2013 Sep 9. PMID: 24015935.
4. Supakatisant C, Phupong V. Oral magnesium for relief in pregnancy-induced leg cramps: a randomised controlled trial. *Matern Child Nutr.* 2015 Apr;11(2):139-45. doi: 10.1111/j.1740-8709.2012.00440.x. Epub 2012 Aug 22. PMID: 22909270; PMCID: PMC6860204.

GenestraBrands.ca | 1.800.263.5861

Magnesium Gummies

Scientific Rationale:

Magnesium is the fourth most abundant mineral in the human body and is a cofactor in over 300 metabolic reactions.¹ Magnesium is involved in the maintenance of glucose and triglyceride metabolism, muscle function, and bone integrity, among several other key physiological roles.¹

Macronutrient Metabolism: Magnesium plays an important role in both glucose and insulin metabolism.¹ *In vitro* and animal studies have found that low magnesium levels decrease insulin sensitivity via reduced tyrosine-kinase activity and autophosphorylation at the insulin receptor level.²⁻⁵ Low serum magnesium levels are more common in individuals with impaired glucose metabolism,⁶ which may be related to magnesium's role in improve insulin-dependent glucose uptake.⁷⁻¹⁷

In a double-blind, placebo-controlled trial conducted on 47 healthy magnesium-deficient participants, magnesium supplementation helped to improve insulin sensitivity and reduce fasting glucose and triglyceride levels. Participants were randomized to receive either placebo or magnesium supplementation (382 mg/day) for 4 months. Both groups were advised to consume a diet with 40% carbohydrates, 40% lipids, and 20% proteins, as well as to exercise for at least 30 minutes three times per week. At the end of the 4-month treatment period, fasting serum glucose, triglycerides and insulin resistance (as measured by the homeostasis model analysis for the insulin resistance ([HOMA-IR]) were significantly lower in the magnesium treatment.¹⁵

In a 3-month long, double-blind, placebo-controlled clinical trial conducted on 60 non-diabetic participants with insulin resistance and low serum magnesium levels, daily supplementation with 300 mg of magnesium significantly improved HOMA-IR measurements.¹¹ In a similar trial, supplementation with

300 mg/day of magnesium significantly reduced fasting glucose and insulin levels. Participants in the magnesium group also had significantly lower HOMA-β index (used to measure insulin secretion) and Belfiore index (used to determine insulin sensitivity) values. Based on these changes, the authors concluded that magnesium supplementation was associated with improved ability of pancreatic β-cells to compensate for variations in insulin sensitivity.⁶

Muscle Function: Magnesium is a cofactor for the enzyme creatine kinase, which generates ATP from phosphocreatine stored in muscle tissues during intense exercise. In a double-blind, placebo controlled clinical study conducted on 25 healthy young (15-20 years) male volleyball players with normal magnesium levels, magnesium supplementation for 4 weeks improved alactic anaerobic metabolism. Baseline measurements were performed to determine lactate production during peak treadmill exercise and maximum height during jumping exercises (countermovement jump and countermovement jump with arm swing). Participants were then randomized to either the placebo or magnesium (584 mg/day) treatment groups for 4 weeks, and then repeated the series of measurements. Lactate production during peak exercise was significantly reduced in the magnesium group in comparison with baseline measurements. Jump height was also significantly improved in the magnesium group, in comparison with the placebo group.¹

Magnesium Gummies is a great-tasting formula that provides a bioavailable source of magnesium to help meet daily requirements and help maintain energy levels. Ideal for those 9 years and older who have difficulty or dislike swallowing capsules. Magnesium Gummies are delicious, natural berry vanilla flavoured gummies with no artificial flavours or colours, and less than 0.5 g of total sugars per gummy.

REFERENCES

1. Volpe SL. Magnesium in disease prevention and overall health. *Adv Nutr.* 2013 May 1;4(3):378S-83S.
2. Suárez A, Pulido N, Casla A, Casanova B, Arrieta FJ, Rovira A. Impaired tyrosine-kinase activity of muscle insulin receptors from hypomagnesaemic rats. *Diabetologia.* 1995 Nov;38(11):1262-70. doi: 10.1007/BF00401757. PMID: 8582534.
3. Balon TW, Jasman A, Scott S, Meehan WP, Rude RK, Nadler JL. Dietary magnesium prevents fructose-induced insulin insensitivity in rats. *Hypertension.* 1994 Jun;23(6 Pt 2):1036-9. doi: 10.1161/01.hyp.23.6.1036. PMID: 8206589.
4. Nadler JL, Buchanan T, Natarajan R, Antonipillai I, Bergman R, Rude R. Magnesium deficiency produces insulin resistance and increased thromboxane synthesis. *Hypertension.* 1993 Jun;21(6 Pt 2):1024-9. doi: 10.1161/01.hyp.21.6.1024. PMID: 8505087.
5. Paoiliso G, Scheen A, D'Onofrio F, Lefebvre P. Magnesium and glucose homeostasis. *Diabetologia.* 1990 Sep;33(9):511-4. doi: 10.1007/BF00404136. PMID: 2253826.
6. Guerrero-Romero F, Rodríguez-Morán M. Magnesium improves the beta-cell function to compensate variation of insulin sensitivity: double-blind, randomized clinical trial. *Eur J Clin Invest.* 2011 Apr;41(4):405-10. doi: 10.1111/j.1365-2362.2010.02422.x. Epub 2011 Jan 17. PMID: 21241290.
7. Rumawas ME, McKeown NM, Rogers C, Meigs JB, Wilson PW, Jacques PF. Magnesium intake is related to improved insulin homeostasis in the framingham offspring cohort. *J Am Coll Nutr.* 2006 Dec;25(6):486-92. doi: 10.1080/07315724.2006.10719563. PMID: 17229895.
8. Rosolova H, Mayer O Jr, Reaven G. Effect of variations in plasma magnesium concentration on resistance to insulin-mediated glucose disposal in nondiabetic subjects. *J Clin Endocrinol Metab.* 1997 Nov;82(11):3783-5. doi: 10.1210/jcem.82.11.4370. PMID: 9360541.
9. Yokota K, Kato M, Lister F, Ii H, Hayakawa T, Kikuta T, Kageyama S, Tajima N. Clinical efficacy of magnesium supplementation in patients with type 2 diabetes. *J Am Coll Nutr.* 2004 Oct;23(5):506S-509S. doi: 10.1080/07315724.2004.10719390. PMID: 15466952.
10. Kao WH, Folsom AR, Nieto FJ, Mo JP, Watson RL, Brancati FL. Serum and dietary magnesium and the risk for type 2 diabetes mellitus: the Atherosclerosis Risk in Communities Study. *Arch Intern Med.* 1999 Oct 11;159(18):2151-9. doi: 10.1001/archinte.159.18.2151. PMID: 10527292.
11. Guerrero-Romero F, Tamez-Perez HE, González-González G, Salinas-Martínez AM, Montes-Villarreal J, Treviño-Ortiz JH, Rodríguez-Morán M. Oral magnesium supplementation improves insulin sensitivity in non-diabetic subjects with insulin resistance. A double-blind placebo-controlled randomized trial. *Diabetes Metab.* 2004 Jun;30(3):253-8. doi: 10.1016/s1262-3636(07)70116-7. PMID: 15223977.
12. Hadjistavri LS, Sarafidis PA, Georgianos PI, Tziolas IM, Aroditis CP, Hitioglou-Makedou A, Zebekakis PE, Pikiolidou MI, Lasaridis AN. Beneficial effects of oral magnesium supplementation on insulin sensitivity and serum lipid profile. *Med Sci Monit.* 2010 Jun;16(6):CR307-312. PMID: 20531272.
13. Chaudhary DP, Boparai RK, Bansal DD. Effect of a low magnesium diet on *in vitro* glucose uptake in sucrose fed rats. *Magn Res.* 2007 Sep;20(3):187-95. PMID: 17972461.
14. Kandeel FR, Balon E, Scott S, Nadler JL. Magnesium deficiency and glucose metabolism in rat adipocytes. *Metabolism.* 1996 Jul;45(7):838-43. doi: 10.1016/s0026-0495(96)90156-0. PMID: 8692018.
15. Rodríguez-Morán M, Guerrero-Romero F. Oral magnesium supplementation improves the metabolic profile of metabolically obese, normal-weight individuals: a randomized double-blind placebo-controlled trial. *Arch Med Res.* 2014 Jul;45(5):388-93. doi: 10.1016/j.arcmed.2014.05.003. Epub 2014 May 13. PMID: 24830937.
16. Setaro L, Santos-Silva PR, Nakano EY, Sales CH, Nunes N, Greve JM, Colli C. Magnesium status and the physical performance of volleyball players: effects of magnesium supplementation. *J Sports Sci.* 2014;32(5):438-45. doi: 10.1080/02640414.2013.828847. Epub 2013 Sep 9. PMID: 24015935.
17. Supakatisant C, Phupong V. Oral magnesium for relief in pregnancy-induced leg cramps: a randomised controlled trial. *Matern Child Nutr.* 2015 Apr;11(2):139-45. doi: 10.1111/j.1740-8709.2012.00440.x. Epub 2012 Aug 22. PMID: 22909270; PMCID: PMC36860204.





GENESTRA
BRANDS®

Gélifiés de Magnésium

Gélifié de citrate de magnésium à haute puissance

- Chaque gélifié contient 150 mg de magnésium élémentaire dérivé de citrate de magnésium
- Favorise la santé des os et le bon fonctionnement des muscles, y compris le muscle cardiaque
- Améliore la capacité de l'organisme de métaboliser les nutriments
- Favorise le maintien de l'équilibre électrolytique et stimule le métabolisme de l'énergie
- Sans colorant ni arôme artificiel et contient moins de 0,5 g de sucres totaux par gélifié
- Gélifié convenant aux végétaliens et fait de fibres solubles (fructo-oligosaccharides, pectine et agar-agar)
- Délicieuse saveur naturelle de petits fruits et de vanille

Gélifiés de Magnésium contient 150 mg de magnésium par gélifié et ce produit convient aux personnes de 9 ; c'est une délicieuse option qui permet d'augmenter l'apport quotidien en magnésium. Le magnésium représente l'une des carences nutritionnelles les plus courantes au Canada, plus de 34 % des Canadiens de plus de 19 ans ne parvenant pas à respecter l'apport quotidien recommandé. Cette proportion atteint 40 % chez les personnes plus âgées.¹

Le magnésium occupe le quatrième rang parmi les minéraux les plus abondants dans l'organisme et c'est un cofacteur dans plus de 300 réactions métaboliques.² Le magnésium joue un rôle important dans le maintien de la fonction musculaire en tant que cofacteur de la créatine kinase, une enzyme qui génère de l'ATP à partir de la phosphocréatine emmagasinée dans les tissus musculaires pendant l'exercice intensif-3. Il a aussi été démontré que la prise de suppléments de magnésium améliore le métabolisme anaérobie lactique et qu'elle aide à réduire la fréquence et l'intensité des crampes musculaires.

Le produit Gélifiés de Magnésium se présente sous la forme de gélifiés à la délicieuse saveur naturelle de petits fruits et de vanille, il est sans colorant ni arôme artificiel et il contient moins de 0,5 g de sucres totaux par gélifié. Avec une dose recommandée de seulement 1 ou 2 gélifiés, cette formule offre de nombreux bienfaits. Elle favorise la santé des os, le fonctionnement des muscles et le métabolisme de l'énergie. De plus, c'est une source fiable d'électrolytes pour le maintien d'une bonne santé. Le produit Gélifiés de Magnésium est idéal pour toutes les personnes de 9 qui ont de la difficulté à avaler des capsules.



CHAQUE GÉLIFIÉ CONTIENT :

Magnésium (citrate de magnésium) 150 mg

Ingrédients non médicinaux : Fructooligosaccharides (inuline de chicorée), pectine, agar-agar, fécule mélangées, saveur de crème de vanille), jus de carotte noire, acide citrique, citrate de sodium, enrobage (triglycérides à chaîne moyenne, cire de carnauba).

Dose recommandée

Adultes et adolescents (9 ans et plus) : Prendre 1-2 gélifiés par jour, ou selon l'avis de votre professionnel de la santé.

Format	Code produit	CUP
60 gélifiés	04242-60C	883196156726

NPN 80122252



RÉFÉRENCES

1. Health Canada, Statistics Canada. Canadian Community Health Survey, Cycle 2.2, Nutrition (2004) - Nutrient Intakes From Food: Provincial, Regional and National Data Tables Volumes 1, 2 & 3 Disk. 2009. Ottawa, Health Canada Publications.
2. Volpe SL. Magnesium in disease prevention and overall health. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):378S-83S.
3. Setaro L, Santos-Silva PR, Nakano EY, Sales CH, Nunes N, Greve JM, Colli C. Magnesium status and the physical performance of volleyball players: effects of magnesium supplementation. J Sports Sci. 2014;32(5):438-45. doi: 10.1080/02640414.2013.828847. Epub 2013 Sep 9. PMID: 24015935.
4. Supakatisant C, Phupong V. Oral magnesium for relief in pregnancy-induced leg cramps: a randomised controlled trial. Matern Child Nutr. 2015 Apr;11(2):139-45. doi: 10.1111/j.1740-8709.2012.00440.x. Epub 2012 Aug 22. PMID: 22909270; PMCID: PMC6860204.

GenestraBrands.ca | 1.800.361.0324

Gélifiés de Magnésium

Justification scientifique :

Le magnésium occupe le quatrième rang parmi les minéraux les plus abondants dans l'organisme. C'est un cofacteur dans plus de 300 réactions métaboliques.¹ Le magnésium joue un rôle dans plusieurs fonctions physiologiques, dont le maintien du métabolisme du glucose et des triglycérides, la fonction musculaire et l'intégrité des os.¹

Métabolisme des macronutriments : Le magnésium joue un rôle important dans le métabolisme du glucose et de l'insuline.¹ Des études *in vitro* et chez l'animal ont permis de découvrir qu'un apport faible en magnésium diminue la sensibilité à l'insuline en inhibant l'activité de la tyrosine-kinase et en favorisant l'autophosphorylation au niveau des récepteurs de l'insuline.²⁻⁵ On observe plus souvent de faibles concentrations sériques de magnésium chez les personnes qui ont un déficit du métabolisme du glucose,⁶ ce qui pourrait être lié au rôle du magnésium dans l'amélioration de l'absorption du glucose insulino-dépendant.⁷⁻¹⁷

Dans une étude à double insu contre placebo menée auprès de 47 participants en santé souffrant d'une carence en magnésium, la prise de suppléments de magnésium a contribué à améliorer la sensibilité à l'insuline et à abaisser les taux de glucose et de triglycérides à jeun. Les participants ont été répartis au hasard et ont reçu soit un placebo, soit des suppléments de magnésium (382 mg/jour) pendant 4 mois. On a conseillé aux participants des deux groupes d'adopter une alimentation comprenant 40 % de glucides, 40 % de lipides et 20 % de protéines, et de faire de l'exercice pendant au moins 30 minutes trois fois par semaine. À la fin de la période de 4 mois, on a constaté que les taux de glucose à jeun, les taux de triglycérides et la résistance à l'insuline (mesurée grâce à l'analyse selon le modèle d'évaluation de l'homéostasie pour la résistance à l'insuline ([HOMA-IR]) étaient beaucoup plus bas chez le groupe ayant reçu les suppléments de magnésium.¹⁵

Dans une étude clinique à double insu contre placebo d'une durée de 3 mois menée auprès de 60 participants non diabétiques souffrant d'une résistance à l'insuline et ayant de faibles concentrations sériques de magnésium, la prise quotidienne de suppléments de 300 mg de magnésium a de beaucoup amélioré les mesures HOMA-IR.¹¹ Dans une étude similaire,

la prise de suppléments de 300 mg de magnésium par jour a abaissé de façon importante les taux de glucose et d'insuline à jeun. Les participants du groupe recevant les suppléments de magnésium présentaient aussi des valeurs beaucoup plus basses pour l'indice HOMA- β (utilisé pour mesurer la sécrétion d'insuline) et l'indice Belfiore (utilisé pour déterminer la sensibilité à l'insuline). Ces changements ont permis aux auteurs de conclure que la prise de suppléments de magnésium permettait d'améliorer la capacité des cellules pancréatiques β de compenser les variations de la sensibilité à l'insuline.⁶

Fonction musculaire : Le magnésium est un cofacteur pour l'enzyme créatine kinase, qui génère de l'ATP à partir de la phosphocréatine emmagasinée dans les tissus musculaires pendant l'exercice intensif. Dans une étude clinique à double insu contre placebo menée auprès de 25 jeunes (15 à 20 ans) joueurs de volleyball (de sexe masculin) en santé ayant des concentrations de magnésium normales, la prise de suppléments de magnésium pendant 4 semaines a amélioré le métabolisme anaérobie alactique. On a pris des mesures au début de l'étude pour déterminer la production de lactate pendant des exercices sur tapis roulant à vitesse maximale et des exercices de sauts à hauteur maximale (sauts à contre-mouvement et sauts à contre-mouvement avec balancement des bras). Les participants ont ensuite été répartis au hasard et ont reçu soit le placebo, soit des suppléments de magnésium (584 mg/jour) pendant 4 semaines, après quoi on a répété la série de mesures. La production de lactate pendant les exercices à intensité maximale a beaucoup diminué chez le groupe recevant les suppléments de magnésium par rapport aux mesures prises au départ. La hauteur des sauts s'est aussi de beaucoup améliorée chez les participants de ce groupe par rapport à ceux du groupe placebo.¹

Le produit Gélifiés de Magnésium est une formule au très bon goût qui procure une source biodisponible de magnésium afin d'aider à respecter l'apport quotidien recommandé et à maintenir les niveaux d'énergie. C'est le produit idéal pour les personnes de 9 qui ont de la difficulté à avaler des capsules. Le produit Gélifiés de Magnésium se présente sous la forme de gélifiés à la délicieuse saveur naturelle de petits fruits et de vanille, il est sans colorant ni arôme artificiel et il contient moins de 0,5 g de sucres totaux par gélifié.

RÉFÉRENCES

1. Volpe SL. Magnesium in disease prevention and overall health. *Adv Nutr.* 2013 May 1;4(3):378S-83S.
2. Suárez A, Pulido N, Casla A, Casanova B, Arrieta FJ, Rovira A. Impaired tyrosine-kinase activity of muscle insulin receptors from hypomagnesaemic rats. *Diabetologia.* 1995 Nov;38(11):1262-70. doi: 10.1007/BF00401757. PMID: 8582534.
3. Balon TW, Jasman A, Scott S, Meehan WP, Rude RK, Nadler JL. Dietary magnesium prevents fructose-induced insulin insensitivity in rats. *Hypertension.* 1994 Jun;23(6 Pt 2):1036-9. doi: 10.1161/01.hyp.23.6.1036. PMID: 8206589.
4. Nadler J, Buchanan T, Natarajan R, Antonipillai I, Bergman R, Rude R. Magnesium deficiency produces insulin resistance and increased thromboxane synthesis. *Hypertension.* 1993 Jun;21(6 Pt 2):1024-9. doi: 10.1161/01.hyp.21.6.1024. PMID: 8505087.
5. Paoiliso G, Scheen A, D'Onofrio F, Lefebvre P. Magnesium and glucose homeostasis. *Diabetologia.* 1990 Sep;33(9):511-4. doi: 10.1007/BF00404136. PMID: 2253826.
6. Guerrero-Romero F, Rodríguez-Morán M. Magnesium improves the beta-cell function to compensate variation of insulin sensitivity: double-blind, randomized clinical trial. *Eur J Clin Invest.* 2011 Apr;41(4):405-10. doi: 10.1111/j.1365-2362.2010.02422.x. Epub 2011 Jan 17. PMID: 21241290
7. Rumawas ME, McKeown NM, Rogers G, Meigs JB, Wilson PW, Jacques PF. Magnesium intake is related to improved insulin homeostasis in the framingham offspring cohort. *J Am Coll Nutr.* 2006 Dec;25(6):486-92. doi: 10.1080/07315724.2006.10719563. PMID: 17229895.
8. Rosolova H, Mayer O Jr, Reaven G. Effect of variations in plasma magnesium concentration on resistance to insulin-mediated glucose disposal in nondiabetic subjects. *J Clin Endocrinol Metab.* 1997 Nov;82(11):3783-5. doi: 10.1210/jcem.82.11.4370. PMID: 9360541.
9. Yokota K, Kato M, Lister F, Ii H, Hayakawa T, Kikuta T, Kageyama S, Tajima N. Clinical efficacy of magnesium supplementation in patients with type 2 diabetes. *J Am Coll Nutr.* 2004 Oct;23(5):506S-509S. doi: 10.1080/07315724.2004.10719390. PMID: 15466952.
10. Kao WH, Folsom AR, Nieto FJ, Mo JP, Watson RL, Brancati FL. Serum and dietary magnesium and the risk for type 2 diabetes mellitus: the Atherosclerosis Risk in Communities Study. *Arch Intern Med.* 1999 Oct 11;159(18):2151-9. doi: 10.1001/archinte.159.18.2151. PMID: 10527292.
11. Guerrero-Romero F, Tamez-Perez HE, González-González G, Salinas-Martínez AM, Montes-Villareal J, Treviño-Ortiz JH, Rodríguez-Morán M. Oral magnesium supplementation improves insulin sensitivity in non-diabetic subjects with insulin resistance. A double-blind placebo-controlled randomized trial. *Diabetes Metab.* 2004 Jun;30(3):253-8. doi: 10.1016/s1262-3636(07)70116-7. PMID: 15223977.
12. Hadjistiavri LS, Sarafidis PA, Georgianos PI, Tziolas IM, Aroditis CP, Hitoglou-Makedou A, Zebekakis PE, Pikiidou MI, Lasaridis AN. Beneficial effects of oral magnesium supplementation on insulin sensitivity and serum lipid profile. *Med Sci Monit.* 2010 Jun;16(6):CR307-312. PMID: 20531272.
13. Chaudhary DP, Boparai RK, Bansal DD. Effect of a low magnesium diet on in vitro glucose uptake in sucrose fed rats. *Magn Res.* 2007 Sep;20(3):187-95. PMID: 17972461.
14. Kandeel FR, Balon E, Scott S, Nadler JL. Magnesium deficiency and glucose metabolism in rat adipocytes. *Metabolism.* 1996 Jul;45(7):838-43. doi: 10.1016/s0026-0495(96)90156-0. PMID: 8692018.
15. Rodríguez-Morán M, Guerrero-Romero F. Oral magnesium supplementation improves the metabolic profile of metabolically obese, normal-weight individuals: a randomized double-blind placebo-controlled trial. *Arch Med Res.* 2014 Jul;45(5):388-93. doi: 10.1016/j.arcmed.2014.05.003. Epub 2014 May 13. PMID: 24830937.
16. Setaro L, Santos-Silva PR, Nakano EY, Sales CH, Nunes N, Greve JM, Colli C. Magnesium status and the physical performance of volleyball players: effects of magnesium supplementation. *J Sports Sci.* 2014;32(5):438-45. doi: 10.1080/02640414.2013.828847. Epub 2013 Sep 9. PMID: 24015935.
17. Supakatisant C, Phupong V. Oral magnesium for relief in pregnancy-induced leg cramps: a randomised controlled trial. *Matern Child Nutr.* 2015 Apr;11(2):139-45. doi: 10.1111/j.1740-8709.2012.00440.x. Epub 2012 Aug 22. PMID: 22909270. PMID: PMC6860204.

GenestraBrands.ca | 1.800.361.0324



GENESTRA
BRANDS®