

A close-up photograph of a person's eye. A finger is pointing to the lower eyelid. There are some red, wavy lines drawn on the skin below the eye, possibly indicating irritation or a specific area of interest.

눈밑 떨림
그냥 넘겨요?

* 특정 제품과 연관 없음

가끔씩 파르르 떨리는 눈가
그러다 말겠지 하고
그냥 넘기시나요?
하지만 이건 **마그네슘이**
부족하다는 신호!
연구에 따르면 성인 대부분
마그네슘이 부족하다고 해요~

남자
360mg

여자
280mg

성인 1일 마그네슘 권장섭취량

*참고 : 2020 한국인 영양소 섭취기준

* 특정 제품과 연관 없음



마그네슘이 부족하면
눈밑 떨림 외에도 다양한
건강의 적신호가 나타나요!

눈밑 떨림

골다공증

신경/근육
기능 저하

피곤함

불안감
수면장애

* 특정 제품과 연관 없음

마그네슘은
식품으로 보충할 수도 있지만
흡수율이 다르기 때문에
마그네슘 보충제를
먹는 것도 좋은 방법!

Let's eat
MG

* 특정 제품과 연관 없음