ORTHOFOODS LABORATOIRES

VITAMINOR

Invierno y vida sedentaria

Un estilo de vida sedentario suele asociarse con los modos de vida y de trabajo en nuestros países europeos. De hecho, si por un lado las nuevas tecnologías facilitan muchas tareas, por otro contribuyen a un estilo de vida cada vez más sedentario. Los adultos pasan de media 12 horas al día sentados entre semana y 9 horas al día sentados los fines de semana.



El invierno puede inducirnos a quedarnos en casa, arropados bajo una manta.

Sin embargo, un comportamiento sedentario excesivo puede tener efectos negativos sobre nuestra salud. Numerosos estudios demuestran que la falta de actividad física aumenta la vulnerabilidad a la diabetes y al cáncer, perjudica las capacidades cognitivas y predispone a las enfermedades cardiovasculares. Para mantenernos saludables y optimizar nuestro rendimiento físico y mental, debemos realizar una cantidad mínima de actividad física (más de 2,5 horas de actividad física moderada por semana para un adulto sano, según la OMS y la ANSES). Al menos 30 minutos de caminata, bicicleta u otras formas de ejercicio, incluso cuando hace frío o llueve, tienen efectos beneficiosos sobre el funcionamiento del sistema inmunitario.



Naturalmente, es fundamental prestar atención a las condiciones meteorológicas y protegerse del frío, ya que no solo puede causar congelaciones, sino también poner a prueba el sistema cardiovascular. Para evitar microtraumatismos y dolores musculares, es esencial asegurar suficientes periodos de calentamiento y enfriamiento, y mantenerse bien hidratado (incluso si no se suda).

Cuando se trabaja a distancia, la Salud Pública Francesa recomienda hacer pausas regulares (idealmente 5 minutos cada 30 minutos o 10 minutos cada hora) para moverse, realizar ejercicios físicos simples y practicar la respiración profunda para combatir los efectos perjudiciales de un estilo de vida sedentario.

Una alimentación saludable, que incluya frutas y verduras de temporada, un aporte equilibrado de proteínas y comidas adaptadas a nuestro ritmo circadiano, ayuda a reducir los efectos dañinos de un estilo de vida sedentario.

Qué suplementos alimenticios se pueden recomendar?

Vitamina C y D, magnesio y zinc

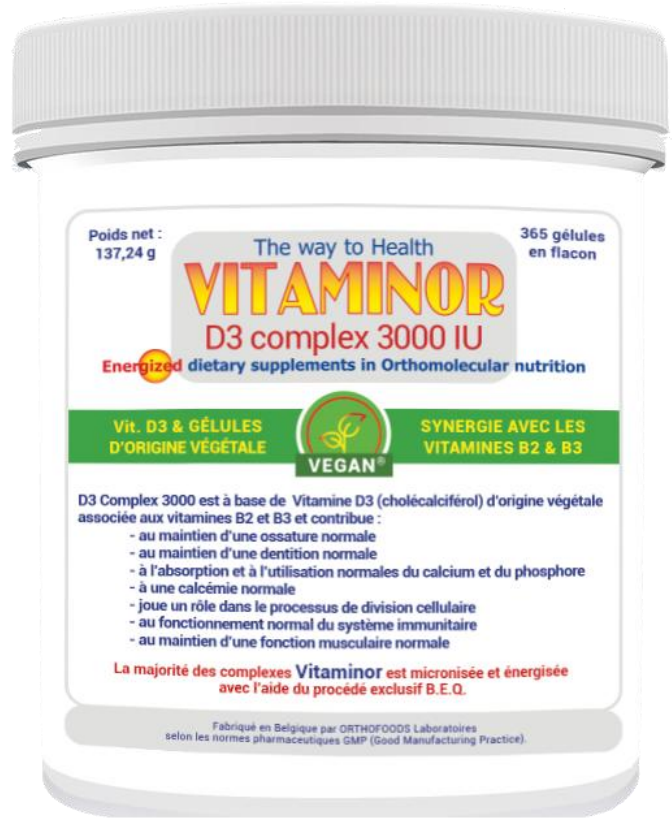
Multivitamino Complex
Este producto ofrece una mezcla sinérgica de vitaminas y minerales para estimular el metabolismo celular, combatir el estrés oxidativo y la fatiga, y apoyar el sistema inmunitario (infecciones virales o bacterianas, convalecencia, fatiga temporal, cansancio crónico, embarazo, lactancia, actividad deportiva, sudoración excesiva).

Modo de uso: 1 cápsula al día (2 cápsulas al día para mujeres embarazadas o en período de lactancia). Tomar durante un mes, repetir si es necesario.



D3 3000 IU complex Este producto está elaborado a base de vitamina D3 de origen vegetal (colecalciferol) combinada con vitaminas B2 y B3.

Producido parcialmente por nuestro organismo durante la exposición al sol, el colecalciferol (vitamina D3) también se obtiene de alimentos de origen animal. La vitamina D3 es metabolizada por el hígado y los riñones, en presencia de vitaminas B2 y B3, en su metabolito activo, el calcitriol. Se considera una hormona porque actúa sobre más de 200 genes.
Regula específicamente la homeostasis del calcio y el fosfato, así como el sistema inmunitario. También desempeña un papel en la reducción del riesgo de numerosas enfermedades. Su consumo, dentro de los límites establecidos, es beneficioso para la salud humana.
Modo de uso: 1 cápsula al día durante una comida, acompañada de ácidos grasos para una mejor absorción de la vitamina D3.



Regula específicamente la homeostasis del calcio y el fosfato, así como el sistema inmunitario. También desempeña un papel en la reducción del riesgo de numerosas enfermedades. Su consumo, dentro de los límites establecidos, es beneficioso para la salud humana.
Modo de uso: 1 cápsula al día durante una comida, acompañada de ácidos grasos para una mejor absorción de la vitamina D3.

Precauciones de uso: No superar la dosis recomendada. Se recomienda espaciar las dosis según las necesidades fisiológicas. Utilizar con precaución en caso de embarazo o lactancia. Solo para adultos. Consultar a un médico.

Ácidos grasos poliinsaturados omega-3 de cadena larga

Nutrientes que contribuyen a la flexibilidad de las paredes celulares y a la comunicación entre las células.

Super Omega 3 complex Este complemento es rico en ácidos grasos poliinsaturados omega-3 provenientes de pequeños peces de agua fría, combinados con ácido gamma-linolénico (GLA) de onagra. Ofrece una acción sinérgica para apoyar la función cardíaca, circulatoria y mental.

Modo de uso: 1 cápsula durante la cena, 5 días a la semana. Ciclo de un mes, repetible si es necesario.

Precauciones de uso para personas alérgicas al pescado (aceite y recubrimiento de la cápsula) y a la soja (lecitinas).



Glicosaminoglicanos

Nutrientes que apoyan las articulaciones

Kondro complex ofrece una acción sinérgica para cuidar tus articulaciones y mantener su flexibilidad.

Contiene una combinación de glicosaminoglicanos (condroitina y glucosamina de origen marino), esenciales para la salud del cartílago; metilsulfonilmetano, que ayuda a la regeneración gracias al azufre orgánico; extracto de cola de caballo, rico en silicio, para proteger los huesos; vitamina C con manganeso y zinc, cofactores enzimáticos clave para la síntesis del cartílago; y vitamina D3, que contribuye al bienestar de músculos y huesos.

Precauciones de uso para mujeres embarazadas y en período de lactancia; desaconsejado para personas alérgicas a los crustáceos; precauciones de uso para diabéticos y para personas en tratamiento anticoagulante (glucosamina).



Modo de uso: 2 cápsulas con la comida de la noche durante un mes, luego 1 cápsula con la comida de la noche para el mantenimiento (ciclo de un mes que puede repetirse).

Plantas adaptógenas

Plantas que ayudan al organismo a manejar el 'estrés'. Esto puede incluir estrés psicológico, estrés físico y estrés causado por infecciones o toxinas.

STIMULO complex Ofrece una acción sinérgica para ayudar a reducir de forma natural la fatiga y el estrés temporales.

Contiene una combinación de plantas energizantes (Eleuterococo, Ginseng, Kola), una mezcla de extractos vegetales, vitaminas y minerales que combaten el estrés oxidativo (OPC, zinc, vitaminas C y E) y una sinergia de nutrientes que apoyan el sistema nervioso, psicológico y energético (fosfatidilcolina y una combinación de vitaminas del grupo B).

No utilizar durante el embarazo o la lactancia, ni en caso de alergia a la soja (lecitinas). Contiene cafeína; no recomendado para niños ni mujeres embarazadas (5 mg por dosis diaria recomendada).



Modo de uso: Tomar 1 cápsula diaria por la mañana durante un mes.

La composición de nuestras fórmulas está detallada en
www.vitaminor.es















Les seuls compléments alimentaires micronisés et dynamisés !

... pour une nutrition cellulaire plus rapide et plus efficace



Contacto & Pedidos

Pedidos: pedidos@omnialibera.eu
Contacto y asesoramiento: vitaminor.manager@omnialibera.eu

Teléfonos gratuitos

Pedidos : 93 810 00 34 de lunes a jueves de 9h a 19h, viernes 9h a 14h

VITAMINOR

ORTHOFOODS LABORATOIRES

omnialibera
Supplements & Functional Foods