L’Hiver et la sédentarité

La sédentarité est souvent associée aux modes de vie et de travail dans nos pays européens. En effet, si les nouvelles technologies facilitent de nombreuses tâches, elles contribuent aussi à un mode de vie de plus en plus sédentaire. Les adultes passent en moyenne 12 heures par jour assis les jours travaillés, et 9 heures par jour assis les jours non travaillés.



L’hiver peut inciter à rester à la maison, emmitouflé sous une couverture.

Cependant, une trop grande sédentarité peut avoir des effets négatifs sur la santé. De nombreuses études montrent que le manque d'activité rend plus vulnérable au diabète, au cancer, altère les capacités cognitives et prédispose aux maladies cardiovasculaires.

Pour rester en bonne santé et optimiser ses performances physiques et intellectuelles, il faut faire un minimum d’activité physique (plus de 2h30 d’activité physique modérée par semaine pour un adulte en bonne santé d’après l’OMS et l’ANSES). Une pratique d’au moins 30 minutes de marche, de vélo, ou autre, même lorsqu’il fait froid ou qu’il pleut, a des effets bénéfiques sur le fonctionnement du système immunitaire.



Il faut, bien sûr, être vigilant aux conditions climatiques et bien se protéger contre le froid, car non seulement il peut provoquer des engelures, mais aussi constituer un stress pour le système cardio-vasculaire. Pour éviter des micro-traumatismes et courbatures, il faut veiller à observer des périodes d'échauffement et de récupération de durée suffisante, et à bien s'hydrater (même si l'on ne transpire pas).

Dans le cadre du télétravail, Santé publique France préconise de faire des pauses régulières (idéalement 5 mn toutes les 30 mn ou 10 mn toutes les heures) pour bouger et faire des exercices physiques simples et des respirations profondes pour lutter contre les effets néfastes de la sédentarité. Une bonne alimentation, avec les fruits et légumes de saison, un apport en protéine bien équilibré et en adaptant les repas à notre rythme chrono-biologique, nous réduisons les effets délétères de la sédentarité.

Quels compléments alimentaires peut-on conseiller ?

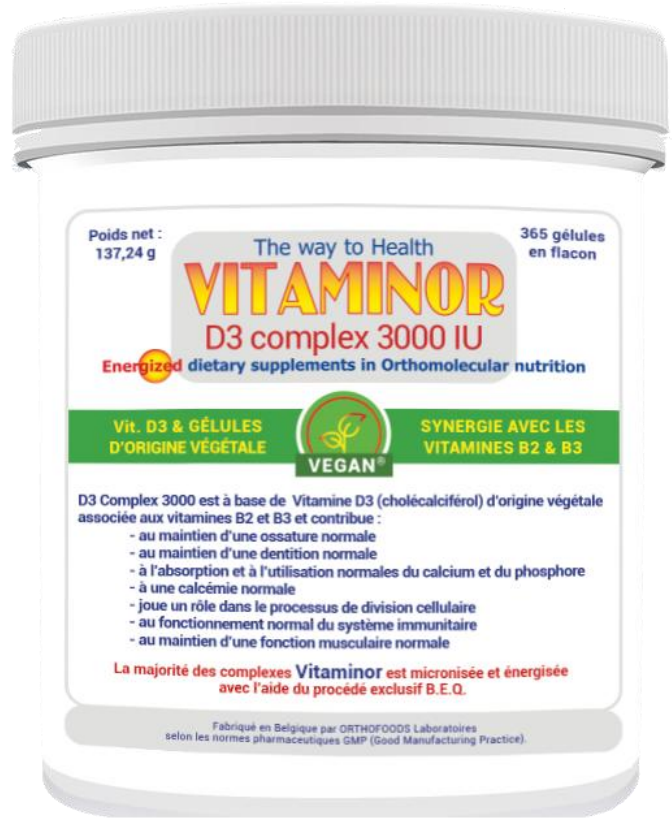
Les vitamines C et D, le magnesium et le zinc

Vitaminero Complex propose une synergie de vitamines et de minéraux réunis pour relancer le métabolisme cellulaire, lutter contre le stress oxydatif et la fatigue, soutenir le système immunitaire (atteintes virales ou bactériennes, convalescence, fatigue passagère, fatigue chronique, grossesse, allaitement, activité sportive, sudation excessive).



Conseil d’utilisation : 1 gélule par jour (2 gélules par jour pour la femme enceinte ou qui allaite). Pendant un mois à renouveler si besoin

D3 3000 IU complex est à base de Vitamine D3 (cholecalciférol) d’origine végétale associé aux vitamines B2 et B3.
En partie fabriquée par notre organisme pendant l’exposition solaire, le cholécalciférol (vitamine D3) est également apporté par l’alimentation d’origine animale. La Vitamine D3 est transformée par le foie et le rein, en présence des vitamines B2 et B3, en métabolite actif, le calcitriol. Elle est considérée comme une hormone car elle agit sur plus de 200 gènes.



Elle régule en particulier l’homéostasie phosphocalcique, le système immunitaire. Elle intervient également dans la diminution du risque de nombreuses pathologies. Son apport, dans le respect des limites éta
blies est bénéfique pour la santé humaine.
Conseil d’utilisation : 1 gélule par jour au cours d’un repas accompagné d’acides gras pour une meilleure absorption de la vitamine D3

Précautions d’emploi Ne pas dépasser la dose conseillée. Il est recommandé d’espacer les doses en fonction des besoins physiologiques. Précaution d’emploi chez la femme enceinte et qui allaite.

Réservé à l’adulte. Demander conseil à un professionnel de santé

Les oméga 3 polyinsaturés à longues chaines

Des nutriments qui participent à la souplesse des parois cellulaires et à la communication entre les cellules.

Super Oméga 3 complex est un complément riche en Acides Gras Poly-Insaturés oméga 3 issus de petits poissons des mers froides associés à de l'acide gamma linolénique (GLA) issu de l'onagre.Il propose une synergie d'action pour contribuer à soutenir les fonctions cardiaques, circulatoires et mentales.



Conseil d'utilisation : 1 gélule au repas du soir 5 jours sur 7. Cure de un mois à renouveler si besoin

Précautions d'emploi chez les personnes présentant des allergies aux poissons (huile et enveloppe de la capsule) et au Soja (lécithines)

Les Glycosaminoglycanes

Des nutriments qui soutiennent les articulations

Kondro complex propose une synergie d'action pour soutenir et préserver le cartilage des articulations. Il maintient leur souplesse.

Une association de GAG glycoaminoglycane (chondroitine et glucosamine d'origine marine) constituants du cartilage, du méthylsulfonylméthane pour bénéficier de l'action régénératrice du soufre organique, de l'extrait sec de prêle des champs riche en silicium pour lutter contre la dégénérescence osseuse, de la vitamine C associée au manganèse et au zinc comme cofacteurs enzymatiques de la synthèse du cartilage, de la vitamine D3 qui participe à la santé musculaire et osseuse.



Précaution d'emploi pour les femmes enceintes et qui allaitent, déconseillé aux personnes présentant une allergie aux crustacés, précautions d'emploi pour les diabétiques et pour les personnes sous traitement anticoagulants (glucosamine)

Conseil d'utilisation : 2 gélules au repas du soir pendant un mois puis 1 gélule au repas du soir en entretien (Cure d'un mois à renouveler)

Les plantes adaptogènes

Des plantes qui aident l'organisme à faire face au « stress ». Il peut s'agir de stress psychologique, de stress physique et de stress causé par des infections ou des toxines.

STIMULO complex propose une synergie d'action pour contribuer à réduire de façon physiologique un état de fatigue et de stress passager.

Une association de plantes dynamisantes (Eleuthérocoque, Ginseng, Kola), une association d'extrait de plante, vitamines et minéraux active sur le stress oxydatif (OPC, zinc, vitamines C et E), une synergie de nutriments pour soutenir les systèmes nerveux, psychologiques et énergétiques (phosphatidylcholine, association de vitamines du groupe B)

Ne pas utiliser en cas de grossesse et d'allaitement et à l'allergie au Soja (lécithines). Contient de la caféine, déconseillé aux enfants et aux femmes enceintes (5 mg par portion journalière recommandée)



Conseil d'utilisation : 1 gélule par jour, le matin pendant un mois.

La composition de nos formules est détaillée sur le site Vitaminor : www.vitaminor.eu



















Les seuls compléments alimentaires micronisés et dynamisés !

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



Adresses mail :

- Commandes : info@vitaminor.eu ou orders@vitaminor.eu
- Conseils : laboratoire.fr@vitaminor.eu

Numéros de téléphones gratuits :

- Commandes particuliers : **01 82 88 08 70** (du lundi au vendredi de 9h à 18h)
- Professionnels de santé et assistance conseils - SAV : 05 56 03 50 70 du lundi au vendredi de 9h à 13h (possibilité de laisser un message sur le répondeur)

ORTHOFOODS LABORATOIRES

VITAMINOR