ORTHOFOODS
LABORATOIRES

VITAMINOR

Inverno e vita sedentaria

Uno stile di vita sedentario è spesso associato agli stili di vita e di lavoro nei nostri paesi europei. Infatti, se da un lato le nuove tecnologie facilitano molti compiti, dall'altro contribuiscono a uno stile di vita sempre più sedentario. Gli adulti trascorrono in media 12 ore al giorno seduti nei giorni feriali e 9 ore al giorno seduti nei giorni festivi.



L'inverno può indurci a rimanere a casa, imbacuccati sotto una coperta.

Tuttavia, un comportamento sedentario eccessivo può avere effetti negativi sulla nostra salute. Numerosi studi dimostrano che la mancanza di attività fisica aumenta la vulnerabilità al diabete e al cancro, compromette le capacità cognitive e predispone alle malattie cardiovascolari.

Per mantenerci in salute e ottimizzare le nostre prestazioni fisiche e mentali, dobbiamo svolgere una quantità minima di attività fisica (più di 2,5 ore di attività fisica moderata a settimana per un adulto sano, secondo l'OMS e l'ANSES). Almeno 30 minuti di camminata, bicicletta o altre forme di esercizio, anche quando fa freddo o piove, hanno effetti benefici sul funzionamento del sistema immunitario..



Naturalmente, è fondamentale prestare attenzione alle condizioni meteorologiche e proteggersi dal freddo, poiché può non solo causare congelamenti, ma anche mettere a dura prova il sistema cardiovascolare. Per evitare microtraumi e dolori muscolari, è fondamentale garantire sufficienti periodi di riscaldamento e defaticamento e mantenersi ben idratati (anche se non si suda).

Quando si lavora da remoto, la Sanità Pubblica Francese raccomanda di fare pause regolari (idealmente 5 minuti ogni 30 minuti o 10 minuti ogni ora) per muoversi, fare semplici esercizi fisici e praticare la respirazione profonda per combattere gli effetti dannosi di uno stile di vita sedentario.

Una dieta sana, che includa frutta e verdura di stagione, un apporto proteico equilibrato e pasti adatti al nostro ritmo circadiano, aiuta a ridurre gli effetti dannosi di uno stile di vita sedentario.

Quali integratori alimentari possono essere consigliati?

Vitamine C e D, magnesio e zinco

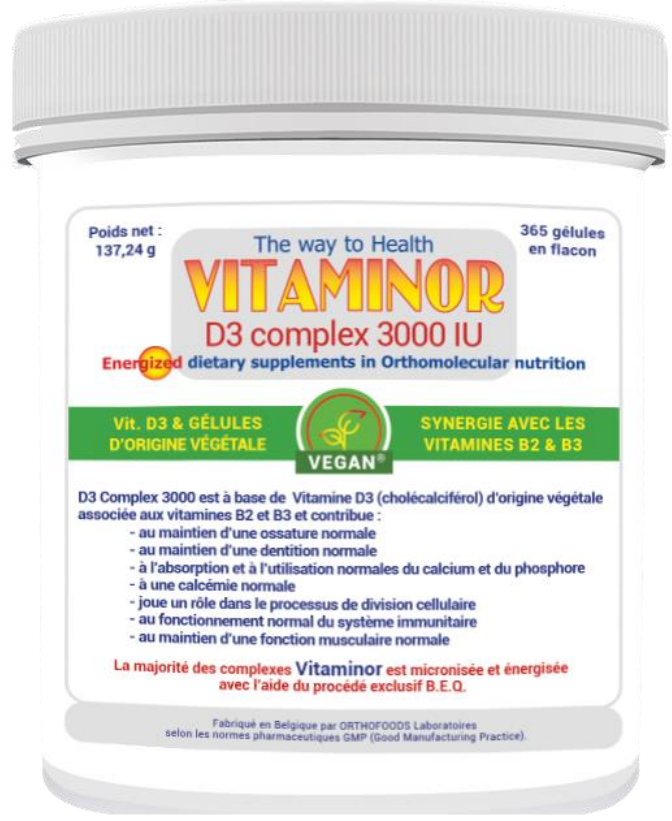
Multivitamino Complex Questo prodotto offre una miscela sinergica di vitamine e minerali per stimolare il metabolismo cellulare, combattere lo stress ossidativo e l'affaticamento e supportare il sistema immunitario (infezioni virali o batteriche, convalescenza, affaticamento temporaneo, stanchezza cronica, gravidanza, allattamento, attività sportiva, sudorazione eccessiva).

Modalità d'uso: 1 capsula al giorno (2 capsule al giorno per donne in gravidanza o allattamento). Assumere per un mese, ripetere se necessario.



D3 3000 IU complex Questo prodotto è a base di vitamina D3 di origine vegetale (colecalciferolo) combinata con vitamine B2 e B3.

Prodotto parzialmente dal nostro organismo durante l'esposizione al sole, il colecalciferolo (vitamina D3) si ottiene anche da alimenti di origine animale. La vitamina D3 viene metabolizzata dal fegato e dai reni, in presenza di vitamine B2 e B3, nel suo metabolita attivo, il calcitriolo. È considerato un ormone perché agisce su oltre 200 geni.



Regola specificamente l'omeostasi del calcio e del fosfato e il sistema immunitario. Svolge inoltre un ruolo nella riduzione del rischio di numerose malattie. La sua assunzione, entro i limiti stabiliti, è benefica per la salute umana.

Modalità d'uso: 1 capsula al giorno durante un pasto, accompagnata da acidi grassi per un migliore assorbimento della vitamina D3..

Precauzioni d'uso: Non superare la dose raccomandata. Si raccomanda di distanziare le dosi in base alle esigenze fisiologiche. Usare con cautela in caso di gravidanza o allattamento.

Solo per adulti. Consultare un medico.

Acidi grassi polinsaturi omega-3 a catena lunga

Nutrienti che contribuiscono alla flessibilità delle pareti cellulari e alla comunicazione tra le cellule.

Super Omega 3 complex Questo integratore è ricco di acidi grassi polinsaturi omega-3 da piccoli pesci d'acqua fredda, combinati con acido gamma-linolenico (GLA) da enotera. Offre un'azione sinergica per supportare la funzionalità cardiaca, circolatoria e mentale.

Modalità d'uso: 1 capsula a cena, 5 giorni a settimana. Ciclo di un mese, ripetibile se necessario.

Precauzioni d'uso per soggetti allergici al pesce (olio e involucro della capsula) e alla soia (lecitine).



Glicosaminoglicani

Nutrienti che supportano le articolazioni

Kondro complex Offre un'azione sinergica per supportare e preservare la cartilagine articolare. Mantiene la flessibilità articolare.

Una combinazione di glicosaminoglicani GAG (condroitina e glucosamina di origine marina), costituenti della cartilagine; metilsulfonilmetano per beneficiare dell'azione rigenerativa dello zolfo organico; estratto secco di equiseto, ricco di silicio, per contrastare la degenerazione ossea; vitamina C associata a manganese e zinco come cofattori enzimatici per la sintesi della cartilagine; e vitamina D3, che contribuisce alla salute di muscoli e ossa.

Precauzioni d'uso per le donne in gravidanza e in allattamento, sconsigliato per le persone allergiche ai crostacei, precauzioni d'uso per i diabetici e per le persone in trattamento anticoagulante (glucosamina)



Modalità d'uso: 2 capsule con il pasto serale per un mese, poi 1 capsula con il pasto serale per il mantenimento (ciclo di un mese da ripetere)

Piante adattogene

Piante che aiutano l'organismo a gestire lo "stress". Questo può includere lo stress psicologico, lo stress fisico e lo stress causato da infezioni o tossine.

STIMULO complex Offre un'azione sinergica per aiutare a ridurre fisiologicamente stanchezza e stress temporanei.

Una combinazione di piante energizzanti (Eleuterococco, Ginseng, Kola), una combinazione di estratti vegetali, vitamine e minerali attivi contro lo stress ossidativo (OPC, zinco, vitamine C ed E) e una sinergia di nutrienti a supporto del sistema nervoso, psicologico ed energetico (fosfatidilcolina, una combinazione di vitamine del gruppo B).

Non usare in caso di gravidanza o allattamento, o in caso di allergia alla soia (lecitine). Contiene caffeina; non raccomandato per bambini o donne in gravidanza (5 mg per dose giornaliera raccomandata).



Modalità d'uso: 1 capsula al giorno, al mattino, per un mese.

La composizione delle nostre formule è dettagliata sul sito web Vitaminor : www.vitaminor.eu















Les seuls compléments alimentaires micronisés et dynamisés !

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



Contatti & Ordini

web: www .vitaminor.it
Ordini: eduan@omnialibera.eu
Contatti e consigli: vitaminor .manager@omnialibera.eu

Numeri di telofoni gratuiti Particulari : +39 051 04 20 134 / +39 0774 44 96 09
Watsapp: +39 342 798 2838

da lunedì a giovedì dalle 9 alle 19, venerdì 9 alle 14

ORTHOFOODS LABORATOIRES

VITAMINOR