

Preservare e migliorare le nostre condizioni di salute è una delle preoccupazioni principali. Le ricerche scientifiche danno indicazioni chiare in merito:

Praticare uno stile di vita attivo.

Mantenersi normopeso. In questo ci aiuta l'indice di Massa Corporea (IMC): peso in kg diviso per l'altezza in metri al quadrato. Se si ottiene un valore compreso tra 18,5 e 24,9, e (per le donne) la circonferenza misurata 1 cm sopra l'ombelico è al di sotto di 80 cm, ci si può considerare normopeso.

Mantenere in salute

le ossa. Attenzione alle fonti di calcio, di vitamina D, all'esposizione



UNA BUONA CONDIZIONE DI SALUTE CI CONSENTE DI AFFRONTARE PIU' SERENAMENTE LE MILLE SFIDE QUOTIDIANE. ECCO COME OTTENERLA, PARTENDO DAL PESO FORMA

solare e all'attività fisica. Evitare l'abuso di sale, di alcol e il fumo.

Privilegiare gli alimenti di origine vegetale. Frutta e verdura, legumi, cereali integrali sono fonte di vitamine, minerali, fibra e fitocomposti. La frutta secca e i semi oleosi sono un concentrato di micronutrienti e grassi salutari.

Limitare la carne rossa ed evitare carni lavorate e conservate. Questi suggerimenti provengono dalle linee guida per la prevenzione oncologica.

Evitare i grassi saturi.

Bere 1,5-2 litri di acqua al giorno.

Consumare solo occasionalmente alimenti ad alta densità energetica. Come merendine, snack, bevande zuccherate.

Limitare drasticamente il consumo di alcol. Anche per la prevenzione oncologica, consumarne piccole quantità solo occasionalmente.

MA COME RITROVARE IL GIUSTO PESO, SE SI È IN SOVRAPPESO O ADDIRITTURA OBESI? Sappiamo che, con l'avanzare degli anni è sempre più difficile perdere grasso, specialmente il grasso addominale.

La Liposuzione Alimentare con Amin 21 K consente di "aggredire" non solo il grasso sottocutaneo, ma anche il grasso addominale. Non è una dieta perché deve essere seguita, sotto controllo medico, massimo per tre settimane. È un trattamento normoproteico in quanto le proteine assunte corrispondono a quelle che dovrebbero essere introdotte in un'alimentazione equilibrata. L'integratore appositamente formulato, Amin 21 K, permette che si sviluppi il processo della chetosi per cui il nostro organismo si alimenta bruciando i grassi in eccesso; la conseguenza è che la sensazione di fame scompare dopo 48 ore.

La figura si rimodella, ma viene attaccata solo la "massa grassa" e mantenuta la "massa magra". La breve durata dei trattamenti, l'azione della chetosi e il supporto del medico garantiscono un dimagrimento rapido, sano e sicuro. Decine di migliaia di casi studiati dimostrano che con un trattamento si può "perdere" tra il 7 e il 10% del peso iniziale. Per questo, il trattamento vanta percentuali di abbandono inferiori alle diete. Naturalmente, alla fine del percorso, sarà necessario adottare un regime dietetico



Mario Marchetti

Giornalista
Professore Ph D

marchetti_mario@libero.it

co adeguato per mantenere i risultati.

Mai come in questo momento ci si chiede come sostenere le difese immunitarie che combattono incessantemente al nostro servizio contro gli agenti estranei all'organismo quali virus (vecchi e nuovi), batteri, parassiti, funghi, le cellule infettate da agenti patogeni e le cellule tumorali.

Vitamine A, C, D, B6, Zinco, Rame, Acido Folico, Selenio possono venirci in soccorso perché contribuiscono alla normale funzione del sistema immunitario.

Troviamo tutti questi nutrienti nell'integratore Fullvit che contiene inoltre Magnesio, Niacina, Ferro, Vitamina E, Vitamine del gruppo B, Manganese, Rame, Vitamina K per cui è indicato anche in tutte quelle situazioni di stress e stanchezza fisica e mentale in cui è necessaria un'integrazione di vitamine e minerali.

Salute a tavola



TRATTAMENTO
AMIN 21K[®]
Ottieni & Mantieni

& **Fullvit**
Integratore alimentare
a base di Vitamine e Minerali

**OTTENERE LA FORMA
NON È MAI STATO COSÌ FACILE!**

italfarmacia
LABORATORI

Sempre primi,
per il tuo benessere!

www.italfarmacia.com seguici su facebook



Numero Verde
800-592024