

# Διατηρούμε το βάρος μας... Επενδύουμε στην υγεία μας!



Διατηρούμε το βάρος μας...  
Επενδύουμε στην υγεία μας

VioGENESIS

Η κρίση του κορωνοϊού έχει επιβάλει ουσιαστικές αλλαγές στην καθημερινότητα μας. Οι συνήθειες μας, και ο τρόπος σκέψης με τον οποίο ο οργανισμός μας ανταποκρίνεται στις νέες προκλήσεις, έχουν αλλάξει ριζικά.

Είναι στο χέρι μας να μετατρέψουμε αυτή τη πολυδιάστατη κρίση σε ευκαιρία!

Είναι μια μοναδική ευκαιρία να επενδύσουμε στην ψυχική και σωματική μας υγεία.

Σίγουρα η πολυτέλεια χρόνου που μας δίνεται εγκυμονεί κινδύνους στον τρόπο που διαχειριζόμαστε την διατροφή μας καθώς είμαστε πιο επιρρεπείς σε διατροφικές «ατασθαλίες».

Οι διατροφικές συμβουλές που δίδονται από ειδικούς συνηγορούν σε δίαιτες με χαμηλό θερμιδικό δείκτη, μείωση κορεσμένων λιπαρών, πλούσια διατροφή σε λαχανικά και φρούτα, μειωμένη ζάχαρη και αλάτι. Η καθημερινή δυνατότητα διατήρησης ενός

τέτοιου διαιτολογίου σαφώς και δεν είναι εύκολη για τους περισσότερους.

Εμείς έχουμε επιλέξει για εσάς προτάσεις που θα μπορέσουν να είναι σύμμαχοι της διατροφής σας για την περίοδο της καραντίνας που διανύουμε, και να συμβάλουμε έμμεσα στη διατήρηση της υγείας του οργανισμού σας.

1. VOTADETOX: Συνδυασμός εκχυλισμάτων βοτάνων, αντιοξειδωτικών ουσιών και βιταμινών. Ενισχύει την απέκκριση τοξινών από τον οργανισμό. Ενισχύει διατροφικά τον μεταβολισμό. Ιδανικό για υπταροπροστασία και αύξηση των καύσεων του λίπους.
2. ALPHA – CYCLODEXTRIN PLUS: Ενισχύει και προάγει τα φυσιολογικά επίπεδα καταβολισμού του λίπους καθώς και του υγιούς μεταβολισμού.
3. ACETYL-L-CARNITINE: Η ακέτυλο-L-καρνιτίνη έχει ενεργό ρόλο στην αντιοξειδωτική δράση των κυττάρων, καθώς βελτιώνει τη μεταφορά των θρεπτικών συστατικών στα μιτοχόνδρια και την αποβολή των τοξινών.

Ωστόσο απαραίκλιτο κανόνα αποτελεί ο συνδυασμός της υγιεινής διατροφής με την σωστή σωματική άσκηση.

Με αυτό υπόψη, το υπουργείο Υγείας εξέδωσε 20σέλιδο οδηγό σωματικής άσκησης στο σπίτι που μπορείτε να ακολουθήσετε όσο διαρκούν τα μέτρα πρόληψης κατά του κορωνοϊού. Με βασική προτεραιότητα τη διατήρηση υγιών επιπέδων σωματικής δραστηριότητας και σύνθημα το «Μένουμε Σπίτι αλλά... Μένουμε Σωματικά Δραστήριοι και Τρεφόμεστε Υγιεινά», δίνονται πρακτικές οδηγίες για τους τρόπους μείωσης της καθιστικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια παραμονής στο σπίτι. «Η έλλειψη τακτικής σωματικής δραστηριότητας και η καθιστική ζωή

επηρεάζει την υγεία, την ευεξία και την ποιότητα ζωής των ατόμων. Όμως η σωματική δραστηριότητα είναι εφικτό να διατηρηθεί ακόμα και κατά τη διάρκεια του περιορισμού της κυκλοφορίας χωρίς ειδικό εξοπλισμό και σε περιορισμένο χώρο», σημειώνει το υπουργείο Υγείας. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) συστήνει συνολικά μέσα στην εβδομάδα σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης διάρκειας 150 λεπτών (που ισοδυναμούν με περίπου 30 λεπτά την ημέρα τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας) ή υψηλής έντασης διάρκειας 75 λεπτών ή συνδυασμό αυτών.

Σας παραθέτουμε την ιστοσελίδα του υπουργείου Υγείας στην οποία γίνεται και η αναφορά:

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygi einhs/metra-prolhpshts-enanti-koronoioy-sars-cov-2/7031-systaseis-anaforika-me-th-diatrofhts-kai-th-swmatikh-drasthriothta-kata-th-diarkeia-toy-periorismoy-ths-kykloforias>

## **ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ**

**ACETYL-L-CARNITINE (ΑΚΕΤΥΛΟ-L-ΚΑΡΝΙΤΙΝΗ) 60caps**

**ALPHA – CYCLODEXTRIN PLUS (ΑΛΦΑ – ΚΥΚΛΟΔΕΞΤΡΙΝΗ)  
60tabs**

**ΝΟΤΑΔΕΤΟΧ (ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΜΕΙΓΜΑ ΦΥΣΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ)  
500mL**