SVE ŠTO TREBAŠ

Za vitalnost.
Pogotovo onda kada ti nije lako.

Mikronutrijenti za "nju"

Orthomol Vital f
Specifična kombinacija ortomolekularnih mikronutrijenata. Orthomol Vital f daje važne mikronutrijente za živčani sustav i energetski metabolizam. Sa omega-3 masnim kiselinama i kalcijem. Sadrži magnezij i vitamine B grupe. Smanjuje umor i iscrpljenost.

Ovisno o načinu primjene, Orthomol Vital f dostupan je u pakiranju od 7, 15 ili 30 dnevnih doza:

Granule/tablete/ kapsule

Bočica spremna za upotrebu/kapsula

Mikronutrijenti za "njega"

Orthomol Vital m
Specifična kombinacija ortomolekularnih mikronutrijenata. Orthomol Vital m pruža važne mikronutrijente za živčani sustav i energetski metabolizam. Sa omega-3 masnim kiselinama. Sadrži magnezij i vitamin B za smanjenje umora i iscrpljenosti.

Ovisno o načinu primjene, Orthomol Vital m je dostupan u pakiranju od 7, 15 ili 30 dnevnih doza:

Granule/tablete/ kapsule

Bočica spremna za upotrebu/kapsula

Sadržaj

06
Dobro pripremljeni za svakodnevni život

07
Kada u životu postane teško

08
Prepoznajte svoje granice, prije nego bude prekasno

10
Osluškujte svoje tijelo

12
Pravi nutrijenti/prehrana kao jaki temelji

14
Mikronutrijenti za živčani sustav i energetski metabolizam

18
Uz Ortomol Vital. Spremni. Za život.

19
Za više vitalnosti u svakodnevnom životu.

Dobro pripremljeni za svakodnevni život

Naš tempo života se stalno ubrzava. Užurbanost i nedostatak vremena odavno su postali dio svakodnevnog života u našem modernom društvu, visokih performansi. Svakodnevni izazovi slijede jedan za drugim, bez pauze. Svi osjećamo posljedice poput umora, prezasićenosti, nervoze i iscrpljenosti.

Stoga kontinuirano naprezanje ne treba shvatiti olako i važno je da slušate signale koje vam tijelo šalje. Na sljedećim stranicama želimo vam dati savjete kako se u budućnosti bolje nositi sa izazovima svakodnevnog života.

Vaš Orthomol Vital Tim

Kada u životu postane teško

Koliko često ste se žalili da nema dovoljno sati u danu? Preostalo je toliko stvari označenih na vašoj listi s obavezama, a vremena za opuštanje nema. Sa sličnom situacijom se veliki broj ljudi može poistovjetiti i moraju se kontinuirano nositi s tim. Ukoliko nemate vremena da dođete do daha, onda to može dovesti do trajnog umora.

Muškarci i žene su podjednako pogođeni jer su izloženi različitim zahtjevima kako na poslu tako i kod kuće, ali i tokom slobodnog vremena. Stalni pritisci kako bi se ispoštovali rokovi i ostvarile vrhunske performanse se doživljavaju kao otežavajuće okolnosti. Pored ovoga, postoje i brojni drugi faktori poput stresa iz okoline, užurbanog načina života i prezaposlenosti. Opseg svakodnevice i izazovi kojima smo izloženi dovode do toga da ljudi često rade preko granica svojih mogućnosti.[1]

Takođe su izuzetno važni osobni faktori kao što je ubrzani svakodnevni život u obotelji, problemi u vezama, te fizičko i mentalno opterećenje do kojeg dolazi u situacijama kada se brinemo o bolesnim ili starijim članovima porodice.

1. Lohmann-Haislah A, Savezna institucija za zaštitu rada i medicinu rada. Izvještaj o stresu Njemačka 2012 - Psihološko naprezanje, Resursi i odredbe; 2012. str.34.

Prepoznajte svoje granice, prije nego bude prekasno

Općenito, fizička reakcija je pozitivna kad je u pitanju suočavanje sa svakodnevnim izazovima. Otpuštanje odgovarajućih hormona pojačava koncentraciju i fizičke performanse.

Međutim, ako ovo stanje traje dugo i ako onda tijelo nema vremena za regeneraciju, izazovi brzo postaju opterećenje i percipiraju se u negativnom svjetlu. To može rezultirati trajnim umorom i prezasićenjem.

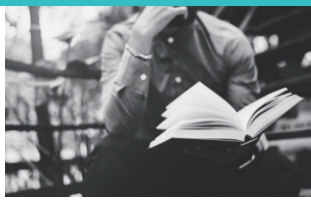
Stoga treba dobro paziti na signale koje tijelo šalje ukoliko smo često izloženi sljedećim faktorima:

- Pritisak da se ispoštuju rokovi i / ili postignu vrhunski rezultati
- Stalna dostupnost / pristupačnost
- Dvostruko opterećenje u profesionalnom i privatnom životu
- Prekovremene / noćne smjene
- Nedostatak sna
- Nedostatak vježbanja / opuštanja

Ponekad vam mogu pomoći i mali rituali opuštanja u svakodnevnom životu. Čak su i kratke pauze dobar način za pobjeći od trajnog umora kako bi omogućili tijelu da se regenerira.

Dodatni savjet:

Završite užurbani dan u tišini radeći zabilješke. Opuštajuća kupka ili dobra knjiga uveče pomoći će vam da se opustite. Ovo će vas ohrabriti da spavate i opustite vaše mišiće.



Osluškujte svoje tijelo

Šta se događa u vašem tijelu? Svakodnevno naprezanje izaziva ogroman broj fizičkih reakcija u kojima se hormoni oslobađaju:

Bronhi se šire i brzina disanja se povećava kako bi se unosila dovoljna količina kisika. Mišićni sustav je pod stalnim napre-zanjem. Puls i porast krvnog tlaka i srca je prisiljen povećati brzinu pumpanja. Povećana količina specifičnih hormona, kao što su adrenalin i kortizol, se osloba-đaju. Probava i stolica, s druge strane, ograničeni su kako tijelo nema dovoljno rezervne energije za te „nevažne" poslove. Opuštanje, umjerena količina vježbanja i uravnotežena prehrana s dovoljno mikro-nutrijenata pomažu tijelu da nadoknadi svoje rezerve i obnovi se.

Dodatni savjet:

Izađite van! Pješačenje, planinarenje ili vožnja biciklom na svježem zraku pojačava vaš osjećaj blagostanja i pomaže vam nositi se sa svakodnevnim životnim izazovima efikasnije. Dovoljna količina dnevnog svjetla podiže vaše raspoloženje. Na primjer, pokušajte planirati bar tri šetnje tjedno.

Pravi nutrijenti kao jaki temelji

Ljudi koji su jako zauzeti i podvrgnuti stalnom naporu na poslu trebaju obratiti veliku pažnju na njihovu zalihu mikronutrijenata. Kako većinu mikroelemenata tijelo ne može proizvesti samo, potrebno je da se isti unose putem prehrane. Međutim, naše tijelo ne dobije uvijek ono što mu treba. Prehrambeni proizvodi su osjetljivi i mogu izgubiti dio hranjivih sastojaka kao rezultat skladištenja, obrade i pripreme.
Mnogi također reagiraju na svoj užurbani svakodnevni život usvajanjem navika koje mogu naštetiti njihovom zdravlju, kao što je konzumiranje neuravnotežene hrane, neaktivnost i konzumiranje alkohola i nikotina.

U ovakvim trenucima organizam treba specifične mikronutrijente, za veću vitalnost u svakodnevnom životu.

Naročito vitamini B-kompleksa i mineral magnezij su potrebni za stvaranje energije metabolizma i funkcioniranje živčanog sustava.

Imati dovoljnu količinu antioksidanata (radikalni čistači) je također važan faktor obzirom na to da povećan broj "slobodnih radikala" nastaje kada se tijelo mora nositi sa fizičkim i psihičkim naporima.

Vitamini C i E, kao i cink su neophodni za zaštitu zahvaljujući njihovim antioksidativnim karakteristikama. Posebno velike količine omega-3 masnih kiselina nalaze se u masnoj morskoj ribi, poput lososa, haringe i skuša. Kako se ove masne kiseline mogu proizvoditi samo od strane tijela u ograničenoj mjeri, posebno je važno da se konzumiraju kroz hranu.

Mikronutrijenti za živčani sustav i energetski metabolizam

Specifična i uravnotežena kombinacija mikronutrijenata može dopuniti prehranu naročito kada su pred nama izazovna vremena. Na taj način, tijelo dobiva podršku koja mu je potrebna da se što efikasnije suoči sa svakodnevnim naporima.

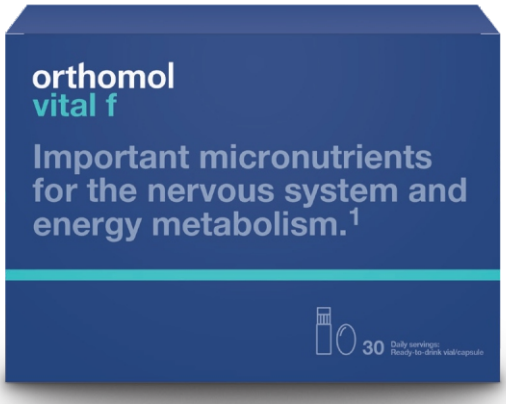
Važni mikronutrijenti	Nutritivne karakteristike
B vitamini i magnezij	doprinose smanjenju umora i iscrpljenosti doprinose normalnom energetskom metabolizmu doprinose normalnom funkcioniranju živčanog sustava
Omega-3 masne kiseline Veći udio u Orthomol Vital m	doprinose normalnoj funkciji srca Djelotvoran učinak postiže se s dnevnim unosom od 250 mg EPA i DHA
Vitamin C, vitamin E, selen i cink	doprinose zaštiti stanica od oksidativnog stresa
Kalcij Samo u Orthomol Vital f	potreban za održavanje normalnih kostiju i zuba

Dodatni savjet:
Odvojite trenutak za opuštanje! Kratke pauze pružaju mogućnosti za opuštanje. Čak i oni ljudi koji rade za kompjuterom mogu ovo: ispružite ruke i noge, napnite svoje mišiće, a zatim ih opet opustite. Udahnite i izdahnite duboko, nekoliko puta, sakupljajući tako snagu.

Dodatni savjet:
Odvojite jedan dan mjesečno samo za sebe. Pobrinite se da na vrijeme planirate vrijeme za svoje potrebe. Barem jednom u svaka četiri tjedna, planirajte jedan dan u vašem rasporedu koji će biti samo vaš. Provedite taj dan radeći ono što vam srce poželi. Sve je u opticaju, samo da je zabavno!

Orthomol Vital

- Specifična kombinacija mikronutrijenata za „njega" i „nju"
- Više od samo B vitamina
- 2 oblika za primjenu
- Okus narandža
- Odvojena tableta joda u granulatu
- Bez laktoze i glutena



Za više vitalnosti u svakodnevnom životu

Vitamins C i E, selen i cink

doprinose zaštiti stanica od oksidativnog stresa.

Omega-3 masne kiseline

doprinose normalnoj funkciji srca. (Veći udio u Orthomol Vital m.)

Magnezij i B vitamini

doprinose smanjenju umora i iscrpljenosti.

orthomol

PHARMAMAAC
THE HOLISTIC CHOICE

UVOZNIK, ZASTUPNIK I DISTRIBUTER:
Pharma Maac d.o.o.
Ulica grada Vukovara 269 D
10000 Zagreb,Hrvatska
Telefon: +385 (0) 1 557 1117
office@pharmamaac.hr
www.pharmamaac.hr

Kontaktirajte nas
za više informacija.

FB: Orthomol Hrvatska
IG: orthomol_hr

orthomol

Orthomol
pharmazeutische
Vertriebs GmbH
Herzogstr. 30
40764 Langenfeld, Germany
Tel. +49 2173 9059-0
international-sales@orthomol.com
www.orthomol.com