

orthomol  
vital



**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 nervni sistem i energetske metabolizam. Sa omega-3 masnim kiselinama i kalcijumom. Sadrži magnezijum i vitamine B grupe. Smanjuje umor i iscrpljenost.

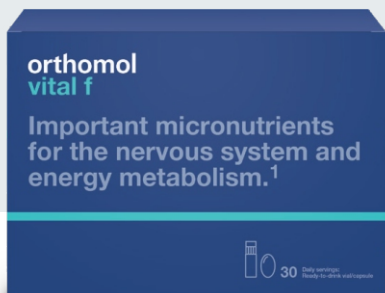
U zavisnosti od načina primene, Orthomol Vital f dostupan je u pakovanju od 7, 15 ili 30 dnevnih doza:



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 nervni sistem i energetski metabolizam. Sa omega-3 masnim kiselinama. Sadrži magnezijum i vitamin B za smanjenje umora i iscrpljenosti.

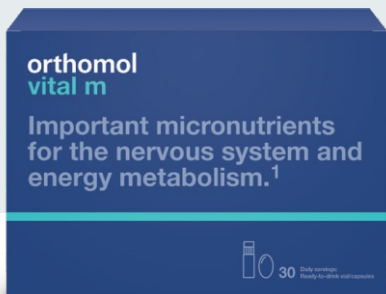
U zavisnosti od načina primene, Orthomol Vital m je dostupan u pakovanju od 7, 15 ili 30 dnevnih doza:



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, pre nego bude prekasno

10

---

Oslušajte svoje telo

12

---

Pravi nutrijenti/ishrana kao jaki temelji

14

---

Mikronutrijenti za nervni sistem i energetske metabolizam

18

---

Uz Ortomol Vital. Spremi. 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 deo svakodnevnog života u našem modernom društvu, visokih performansi. Svakodnevni izazovi slede jedan za drugim, bez pauze. Svi osjećamo posledice poput umora, prezasićenosti, nervoze i iscrpljenosti.

Stoga kontinuirano naprezanje ne treba shvatiti olako i važno je da slušate signale koje vam telo šalje. Na sledećim stranicama želimo vam dati savete 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 sa obavezama, a vremena za opuštanje nema. Sa sličnom situacijom se veliki broj ljudi može poistovetiti i moraju se kontinuirano nositi s tim. Ukoliko nemate vremena da dođete do daha, onda to može dovesti do trajnog napora.

Muškarci i žene su podjednako pogođeni jer su izloženi različitim zahtevima 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 prezaposlenost. Opseg svakodnevice i izazovi kojima smo izloženi dovode do toga da ljudi često rade preko granica svojih mogućnosti.<sup>1</sup>

Takođe su izuzetno važni lični faktori kao što je ubrzani svakodnevni život u porodicama, 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. Izveštaj o stresu Njemačka 2012 - Psihološko naprezanje, Resursi i odredbe; 2012. str.34.

# Prepoznajte svoje granice, pre nego bude prekasno

Sveobuhvatno, 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 telo nema vremena za regeneraciju, izazovi brzo postaju opterećenje i percipiraju se u negativnom svetlu. To može rezultirati trajnim umorom i prezasićenjem.

Stoga treba dobro paziti na signale koje telo šalje ukoliko smo često izloženi sledećim faktorima:

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

Ponekad vam mogu pomoći i mali rituali opuštanja u svakodnevnom životu. Čak su i kratke pauze dobar način za pobeći od trajnog napora kako bi omogućili telu da se regeneriše.





### **Dodatni savet:**

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



# Osluškujte svoje telo

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

Bronhije se šire i brzina disanja se povećava kako bi se unosila dovoljna količina kiseonika. Mišićni sistem je pod stalnim naprezanjem. Puls i porast krvnog pritiska i srca je prisiljen povećati brzinu pumpanja. Povećana količina specifičnih hormona, kao što su adrenalin i kortizol, se oslobađaju. Varenje i stolica, s druge strane, ograničeni su kako telo nema dovoljno rezervne energije za te „nevažne“ poslove. Opuštanje, umerena količina vežbanja i uravnotežena ishrana s dovoljno mikronutrijenata pomažu telu da nadoknadi svoje rezerve i obnovi se.



**Dodatni savet:**

Izađite napolje!  
Pešačenje, planinarenje ili vožnja biciklom na svežem vazduhu pojačava vaš osećaj blagostanja i pomaže vam da se nosite sa svakodnevnim životnim izazovima efikasnije. Dovoljna količina dnevnog svetla podiže vaše raspoloženje. Na primer, pokušajte planirati bar tri šetnje sedmično.

## 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 telo ne može proizvesti samo, potrebno je da se isti unose putem ishrane. Međutim, naše telo ne dobije uvek ono što mu treba. Prehrambeni proizvodi su osetljivi i mogu izgubiti deo hranjivih sastojaka kao rezultat skladištenja, obrade i pripreme.

Mnogi takođe reaguju 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 magnezijum su potrebni za stvaranje energije metabolizma i funkcionisanja nervnog sistema.

Imati dovoljnu količinu antioksidanata (radikalni čistači) je takođe važan faktor obzirom na to da povećan broj "slobodnih radikala" nastaje kada se telo 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 tela u ograničenoj meri, posebno je važno da se konzumiraju kroz hranu.



## Mikronutrijenti za nervni sistem i energetski metabolizam

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



## Važni mikronutrijenti

## Nutritivne karakteristike

---

### B vitamini i magnezijum

doprinosu smanjenju umora  
i iscrpljenosti

doprinosu normalnom  
energetskom metabolizmu

doprinosu normalnom  
funkcionisanju nervnog  
sistema

---

### Omega-3 masne kiseline

Zastupljeniji u  
Orthomol Vital m

doprinosu normalnoj  
funkciji srca

Delotvoran učinak postiže se s dnevnim  
unosom od 250 mg EPA i DHA

---

### Vitamin C, vitamin E, selen i cink

doprinosu zaštiti ćelija od  
oksidativnog stresa

---

### Kalcijum

Samo u Orthomol Vital f

potreban za održavanje  
normalnih kostiju i zuba



### **Dodatni savet:**

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



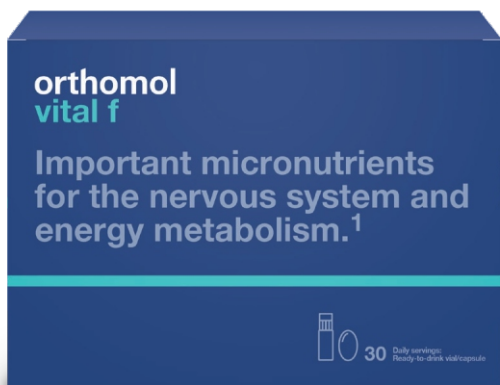
**Dodatni savet:**

Odvojite jedan dan mesečno samo za sebe. Pobrinite se da planirate vreme za svoje potrebe.

Barem jednom svake četiri nedelje, 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 primenu
- Ukus pomorandže
- Odvojena tableta joda u granulatu
- Bez laktoze i glutena



# Za više vitalnosti u svakodnevnom životu

## Vitamins C i E, selen i cink

doprinosu zaštiti  
ćelija od oksidativnog  
stresa.



## Omega-3 masne kiseline

doprinosu normalnoj  
funkciji srca. (Zastupljenije u  
Orthomol Vital m.)

## Magnezij i B vitamini

doprinosu smanjenju  
umora i iscrpljenosti.



UVOZNIK, ZASTUPNIK I DISTRIBUTER:

Pharma Maac d.o.o.

Makenzijeva 67,

11000 Vračar, Beograd,

Srbija

Telefon: +381 (0)11 41 41 997

office@pharmamaac.rs

www.pharmamaac.rs

Kontaktirajte nas  
za više informacija.



Orthomol

pharmazeutische

Vertriebs GmbH

Herzogstr. 30

40764 Langenfeld, Germany

Tel. +49 2173 9059-0

international-sales@orthomol.com

www.orthomol.com