



Alpinamed

Glucosamina Chondroitina

Informazioni sul prodotto

Integratore alimentare

- ✓ **Per mobilità ed elasticità**
Per l'apporto giornaliero di glucosamina e condroitina

Ingredienti

- ✓ Glucosamina pura
- ✓ Chondroitina pura
- ✓ Senza glutine
- ✓ Senza lattosio
- ✓ Senza conservanti

Alpinamed® Glucosamina Chondroitina capsule

Integratore alimentare a base di glucosamina e condroitina per mobilità ed elasticità.

Grazie per aver scelto di acquistare Glucosamina Chondroitina capsule di Alpinamed.

Cos'è Glucosamina Chondroitina capsule di Alpinamed?

Glucosamina Chondroitina capsule di Alpinamed è un integratore alimentare in forma di capsule. Le capsule contengono glucosamina solfato e condroitina solfato.

Come viene dosato Glucosamina Chondroitina capsule di Alpinamed?

Gli adulti assumono 1 – 3 capsule di Glucosamina Chondroitina al giorno con un po' di liquidi. Le capsule possono essere assunte tutte in una volta o distribuite nel corso della giornata. Se necessario, le persone con difficoltà di deglutizione possono aprire le capsule e assumerne il contenuto con un po' d'acqua, yogurt o quark, oppure disciolto in una tisana alle erbe. Non superare la dose giornaliera raccomandata indicata.

Per quanto tempo va assunto Glucosamina Chondroitina capsule di Alpinamed?

Glucosamina Chondroitina capsule di Alpinamed è un integratore alimentare e, come tale, fa parte degli alimenti. Gli integratori alimentari possono essere assunti per tutto il tempo in cui è presente un bisogno delle sostanze nutritive in essi contenute.

Perché Glucosamina Chondroitina capsule di Alpinamed contiene sostanze ausiliarie?

Per la produzione di Glucosamina Chondroitina capsule di Alpinamed vengono impiegate sostanze ausiliarie che impediscono agli ingredienti sensibili di aggregarsi durante il processo di lavorazione. L'involucro della capsula è costituito da gelatina di pesce. Tutte le sostanze ausiliarie utilizzate sono omologate dalle autorità svizzere e soddisfano l'Ordinanza del DFI sugli additivi ammessi nelle derrate alimentari.

Come va conservato Glucosamina Chondroitina capsule di Alpinamed?

Glucosamina Chondroitina capsule di Alpinamed deve essere conservato nella confezione originale, fuori dalla portata dei bambini e in un luogo asciutto e protetto dalla luce.

Prodotto di qualità Alpinamed – prodotto in Svizzera

Glucosamina Chondroitina capsule di Alpinamed viene prodotto in Svizzera da Alpinamed. La scelta delle materie prime e la produzione sono soggette a processi di controllo e assicurazione della qualità molto esigenti. Prima che il prodotto finito arrivi in commercio viene sottoposto in laboratorio a molteplici procedure analitiche di controllo.

Ingredienti

Glucosamina solfato-potassio da crostacei, condroitina solfato-sodio; involucro della capsula: gelatina; antiagglomeranti: cellulosa, sali di magnesio degli acidi grassi alimentari. Senza glutine, lattosio e conservanti.

Valori nutrizionali

Vedere la scatola pieghevole. Glucosamina Chondroitina capsule di Alpinamed è senza glutine e senza lattosio e non contiene conservanti.

Note

Non indicato per donne in gravidanza e in allattamento, bambini, adolescenti e persone in terapia con anticoagulanti. Non assumere il prodotto se si è allergici ai crostacei o ai frutti di mare. Le capsule possono avere lievi differenze di colore e un diverso livello di riempimento. Questo non ha alcun influsso sulla qualità. Gli integratori alimentari non sostituiscono una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano.



✓ Qualità controllata

Integri il movimento nella sua vita quotidiana!

Includere lo sport, la ginnastica mirata o semplicemente più movimento nella vita quotidiana ha un influsso positivo sulla mobilità:

- Nuoto, nordic walking
- Salire le scale invece di usare l'ascensore
- Andare al lavoro a piedi o in bicicletta
- Pilates, yoga, ballo

Importante: trovi un tipo di sport che le piace!

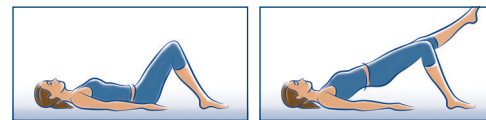
Esercizi di ginnastica per la sua mobilità!



Esercizio 1

Posizione di partenza: sdraiati sulla schiena, piedi alla larghezza dei fianchi e schiena aderente al pavimento.

Esecuzione: durante l'espirazione contrarre i glutei, sollevare il bacino fino a quando la parte superiore del corpo e la coscia formano una linea. Sollevare e abbassare il bacino 10 – 15 volte. Due ripetizioni.



Esercizio 2

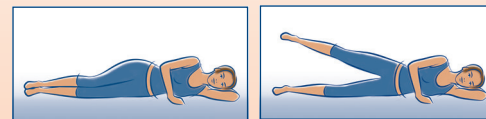
Posizione di partenza: sdraiati sulla schiena, piedi alla larghezza dei fianchi e schiena aderente al pavimento.

Esecuzione: contrarre i glutei, sollevare il bacino ed estendere la gamba fino a formare una linea. Sollevare e abbassare il bacino 10 – 15 volte senza appoggiarlo, quindi cambiare lato.



Esercizio 3

Posizione di partenza: sdraiati sulla pancia, braccia alla larghezza delle spalle sul pavimento. **Esecuzione:** contrarre tutto il corpo (spalle, schiena, gambe), sollevarlo dal pavimento e mantenere la posizione per 10 – 15 secondi. 5 – 7 ripetizioni.



Esercizio 4

Posizione di partenza: sdraiati su un fianco, gambe piegate a 90° in avanti. Tenere una mano sotto la testa e l'altra appoggiata davanti a sé. **Esecuzione:** contrarre la parte superiore del corpo, sollevare la coscia fino a formare un angolo con il pavimento, quindi piegare e allungare la gamba 10 – 12 volte. Cambiare poi il lato.

Fabbricato in Svizzera.

Produzione e distribuzione: Alpinamed AG, CH-9306 Freidorf