

## ANTI-AGING UV ESTATE

Una **corretta nutrizione anti-aging** punta innanzitutto a riequilibrare il rapporto tra massa grassa e massa magra non solo per muoversi di più e meglio, ma anche per mantenere o incrementare in modo ottimale la produzione e i livelli dei nostri **sistemi di difesa** oggi riconosciuti come **fattori chiave dell'anti-invecchiamento**.

In estate poi, il fattore "aging" tipico è costituito dal sole, (raggi UV) ed i principali tessuti bersaglio sono pelle, capelli, occhi e congiuntive. Perciò il programma **GUNAMINO ANTI-AGING UV ESTATE**, specifico per questo periodo, affianca **Gunamino** formula per contribuire al fabbisogno proteico. Un'estate in movimento, una corretta esposizione solare protetta e un'alimentazione ricca di antiossidanti aiuta a proteggerci dall'azione dei raggi UV.

I nutrienti da ricercare negli **alimenti di stagione** saranno il Betacarotene precursore della Vitamina A, Vitamina E, Acidi grassi polinsaturi (o Omega 3), ma anche cofattori minerali che rinforzano gli enzimi anti-ossidanti.

**Gli alimenti più consigliati in questa stagione ad azione antiaging e protettiva sono: frutta e verdura di stagione, escludendo banane, datteri e fichi: ad esempio carote, albicocche, lattuga, peperoni, pomodori, fragole, ciliegie, melone, anguria, ma anche noci, mandorle ed olio di oliva extravergine in quantità moderata. Il programma "Anti-Aging UV estate" e da seguire per 2 settimane prima del periodo di massima esposizione al sole; continuare con la protezione alimentare e solare anche nel periodo di massima esposizione al sole.**

Il contenuto del programma alimentare (informazioni nutrizionali e dieta indicata) è puramente a carattere informativo. Consultare il proprio medico curante per un'indicazione personalizzata sulla base della propria situazione specifica.

## Mattina

- » 300 gr di frutta fresca a piacere tra quelle indicate
- » tè, tisane o infusi a piacere senza zucchero
- » 5 compresse o 1 bustina (5 gr di aminoacidi essenziali) di **Gunamino**formula

## Metà mattina

 scegliere fra:

- » spremuta o frullato di frutta fresca senza zucchero o un frutto a piacere tra quelli indicati
- » 200 gr tra albicocche, fragole, ciliegie, melone, anguria
- » una manciata di noci o mandorle

## Pranzo

- » 200-250 gr di pesce o carne bianca o di legumi
- » 500 gr di verdura e frutta fresca tra quelle indicate

## Metà pomeriggio

 scegliere fra:

- » spremuta o frullato di frutta fresca senza zucchero o un frutto a piacere tra quelli indicati
- » 200 gr tra albicocche, fragole, ciliegie, melone, anguria
- » una manciata di noci o mandorle

## Cena

- » 200 gr di pesce o di legumi alternati
- » 500 gr di verdura tra quelle indicate
- » 5 compresse o 1 bustina di **Gunamino**formula

NB: sale e olio extravergine di oliva con moderazione

**Il prodotto non sostituisce una dieta variata.** Deve essere impiegato nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica. Se la dieta viene seguita per periodi prolungati, superiori alle tre settimane, si consiglia di sentire il parere del medico.



si consiglia di assumere  
da 1,5 a 2 litri di acqua al giorno

# Gunaminoformula

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI COMPRESSE

	per 100 g	per 5 compresse
Energia	1676 kJ 395 kcal	85 kJ 20 kcal
Grassi di cui acidi grassi saturi	0,07 g 0 g	0 g 0 g
Carboidrati di cui zuccheri	0 g 0 g	0 g 0 g
Proteine	0 g	0 g
Sale	0,01 g	0 g
L-Leucina	19,80 g	1000 mg
L-Valina	15,84 g	800 mg
L-Isoleucina	14,85 g	750 mg
L-Lisina	13,86 g	700 mg
L-Fenilalanina	12,87 g	650 mg
L-Treonina	10,89 g	550 mg
L-Metionina	6,93 g	350 mg
L-Triptofano	3,96 g	200 mg

## INGREDIENTI COMPRESSE

Miscela di aminoacidi essenziali (L-Leucina, L-Valina, L-Isoleucina, L-Lisina cloridrato, L-Fenilalanina, L-Treonina, L-Metionina, L-Triptofano), agente di rivestimento: idrossi-propil-metilcellulosa; colorante: biossido di titanio; agente di carica: cellulosa microcristallina (gel di cellulosa); stabilizzanti: esteri acetici di mono- e digliceridi degli acidi grassi.

## AVVERTENZE

Conservare il prodotto in luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce. La data di scadenza si riferisce al prodotto correttamente conservato, in confezione integra. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei 3 anni di età. Non superare la dose giornaliera consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia, equilibrata e di uno stile di vita sano. Non utilizzare in gravidanza e nei bambini sotto i 3 anni di età, o comunque per periodi prolungati senza sentire il parere del medico.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI BUSTINE

	per 100 g	per bustina
Energia	1649 kJ 388 kcal	107 kJ 25 kcal
Grassi di cui acidi grassi saturi	0,40 g 0 g	0,03 g 0 g
Carboidrati di cui zuccheri	16,23 g 1,37 g	1,05 g 0,09 g
Proteine	0 g	0 g
Sale	0,01 g	0 g
L-Leucina	15,4 g	1000 mg
L-Valina	12,3 g	800 mg
L-Isoleucina	11,5 g	750 mg
L-Lisina	10,8 g	700 mg
L-Fenilalanina	10,0 g	650 mg
L-Treonina	8,5 g	550 mg
L-Metionina	5,4 g	350 mg
L-Triptofano	3,1 g	200 mg

## INGREDIENTI BUSTINE

Miscela di aminoacidi essenziali (L-Leucina, L-Valina, L-Isoleucina, L-Lisina cloridrato, L-Fenilalanina, L-Treonina, L-Metionina, L-Triptofano), maltodestrine, correttore di acidità: acido citrico; aromi, emulsionante: esteri di saccarosio degli acidi grassi; edulcorante: sucralosio.

## CONFEZIONE

- Confezioni da 24 e 42 bustine da 6,5 g e
- Confezioni da 50 e 150 compresse da 1,01 g e