

# VITALITÀ ED ENERGIA OVER 50

L'**Aging fisiologico dell'età**, con l'inesorabile declino del sistema ormonale, enzimatico, immunitario, è il principale nemico che le persone di questa fascia di età ogni giorno devono combattere per mantenersi **in forma nel fisico, vitali nello spirito**. In sintesi, si tratta della grande battaglia contro il decadimento di muscoli, pelle, ossa e tessuti. Il programma "**VITALITÀ ED ENERGIA**" prevede sana alimentazione, che unita ad una corretta e costante attività fisica aiuta a mantenersi in forma.

**Frutta e verdura ricche in vitamine anti-ossidanti e in minerali di supporto per le funzioni cerebrali (Selenio, Zinco, Magnesio), carni bianche ricche in proteine nobili, pesce e semi oleosi come noci, nocciole, mandorle, ricchi in acidi grassi polinsaturi (Omega 3) benefici per la protezione cardiovascolare e cerebrale, sono alla base di una sana alimentazione per questa fascia d'età.**

**Gunamino** formula, inserito in un corretto regime alimentare aiuta a favorire il corretto fabbisogno proteico.

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 (escludendo banane, datteri e fichi)
- » 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 (escludendo banane, datteri e fichi)
- » 200 gr tra albicocche, fragole, ciliegie, melone, anguria e mela
- » una manciata di noci o mandorle

## Pranzo

- » 200-250 gr di pesce condito con olio a crudo o di carne bianca o di legumi
- » 500 gr totali di verdura e frutta fresca

## Metà pomeriggio

 scegliere fra:

- » spremuta o frullato di frutta fresca senza zucchero o un frutto a piacere (escludendo banane, datteri e fichi)
- » 200 gr tra albicocche, fragole, ciliegie, melone, anguria e mela
- » 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