

MorEPA GOLD  
SMART FATS®



straal op  
elke leeftijd



# MorEPA GOLD

De gouden standaard  
om fit te blijven\*

\* Vitamine C, foliumzuur en  
vitamine B12 dragen bij tot  
de vermindering van vermoeidheid

Deze brochure geeft u alvast tips om op elke leeftijd zo gezond mogelijk te blijven.

**Wist u dat er al wereldwijd 900 miljoen mensen ouder zijn dan 60 jaar?  
En dat aantal zal toenemen tot maar liefst 2,4 miljard 60-plussers in 2050.**

Nu zijn de +100-jarigen nog een uitzondering op deze wereld, maar in 2050 zullen er maar liefst 4.1 miljoen mensen ouder dan 100 jaar zijn! Dat is goed nieuws! In een verschenen artikel in het gerenommeerde wetenschappelijke tijdschrift The Lancet, staat dat de meeste mensen, die na 2000 in welvaartslanden geboren zijn, meer dan 100 jaar zullen worden.

Ouder worden heeft zo zijn voordelen: u krijgt meer ervaring, inzicht, geduld. In uw lichaam gaat er toch wel een en ander veranderen, de tijd is niet tegen te houden. Wat uw leeftijd ook is, iedereen verdient het om zo gezond mogelijk van het leven te genieten en dat heeft u voor een deel zelf in handen. Wel moeten we rekening houden met het relatief aantal jaren in goede gezondheid kleiner wordt. De uitdaging voor gezond ouder worden is om de periode van gezond leven zo lang mogelijk te laten duren. Gezonde voeding, beweging, sociaal contact, ... zijn hierbij cruciaal.

# Wat voedingsstoffen voor uw lichaam kunnen doen?

---

## 1. Antioxidanten

voor een aanvullende bescherming tegen oxidatieve stress

Oxidatieve stress (door roken, luchtvervuiling, UV-straling) kan cellen en weefsels schade toebrengen. Antioxidanten uit onze voeding helpen ons te beschermen tegen dergelijke schade. Zo zijn zink (uit bijv. volkoren granen) en vitamine C (uit bijv. citrusvruchten, groene bladgroenten) krachtige antioxidanten die de lichaamscellen helpen beschermen tegen oxidatieve stress.

Een mediterraan getint dieet met een matige inname van rode wijn bij de maaltijd, een laag verbruik aan rood vlees en dierlijke vetten, en een hoge consumptie van zeedieren (vis, schaal- en schelpdieren), wit vlees, olijfolie, groenten (waaronder knoflook) en fruit wordt tot de gezondste voedingsgewoontes gerekend.

## 2. Omega-3 helpt de hartfunctie gezond houden

Om de motor van uw lichaam goed draaiende te houden zijn gezonde vetten van belang. Consumeer daarom minstens 250 mg van de omega-3 vetzuren EPA en DHA per dag. Ze helpen de goede werking van het hart behouden. Ons lichaam is zelf niet in staat om voldoende van de omega-3 vetzuren EPA en DHA aan te maken waardoor we ze uit gezonde voeding moeten halen (zoals vette vis, schaal- en schelpdieren, zeevieren). Een dagelijkse inname van een voedingssupplement is ook een goed alternatief.

## 3. Voedsel voor het immuunsysteem

Om uw weerstand op te bouwen is een goed functionerend immuunsysteem of afweersysteem nodig. Vitaminen en mineralen uit fruit en groenten helpen de werking van het immuunsysteem gezond houden. Dat doen onder meer de vitamine C uit bijv. rode paprika, sinaasappelen of aardappelen, het foliumzuur uit bijv. spinazie, spruiten of broccoli, de vitamine B12 uit bijv. vis, vlees, zuivel of zeevieren, en zink uit bijv. schelpdieren, peulvruchten of volkoren producten.



6

**Ω-3**  
SmartChoice

# MorEPA Gold, de lichamelijke ondersteuning

---

MorEPA Gold bevat ingrediënten met een bewezen effect:

- EPA en DHA ondersteunen de normale werking van het hart bij consumptie van minstens 250 mg per dag
- Een dagelijkse inname van 5 mg olijfextract (hydroxytyrosol) helpt bij de bescherming tegen oxidatieve stress van de bloedlipiden. Het gunstige effect van 5 mg olijfextract kan verkregen worden bij een dagelijkse inname van 20 g olijfolie.
- Vitamine C en zink spelen een rol in de bescherming van de lichaamscellen tegen oxidatieve stress
- Vitamine C, zink, foliumzuur en vitamine B12 helpen de werking van het immuunsysteem gezond houden
- Vitamine C, foliumzuur en vitamine B12 dragen bij tot de vermindering van vermoeidheid

Een optimale ondersteuning krijgt u al met 1 enkele gemakkelijk in te nemen softgel van MorEPA Gold.

MorEPA Gold is een voedingssupplement en mag niet als vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding en van een gezonde levensstijl worden gebruikt.

# Met MorEPA Gold kiest u voor de hoogst mogelijke kwaliteit

---

## **650 MG EPA+DHA**

### **VITAMINEN / MINERALEN / NATUURLIJKE PLANTEXTRACTEN**

- Hooggeconcentreerde visolie van farmaceutische kwaliteit, verkregen via superkritische CO<sub>2</sub>-extractie
- Natuurlijk hydroxytyrosol verkregen via mechanische extractie uit olijven en zonder het gebruik van solventen – geheel passend binnen de Minami filosofie: respect voor de natuur
- Goed-opneembare zink
- Co-enzym Q10 (coQ10), het bestanddeel dat in alle lichaamscellen aanwezig is, is identiek aan de lichaamseigen coQ10





### **Inhoud per softgel: (aanbevolen dagelijks gebruik)**

Gezuiverde diepzeevisolie	787 mg
Waarvan totaal omega-3	720 mg
En waarvan:	
- EPA (eicosapentaeenzuur)	500 mg
- DHA (docosahexaeenzuur)	150 mg

### **Extra ingrediënten:**

Vitamine C	80 mg (100% RI*)
Zink (als zinkcitraat)	15 mg (150% RI*)
Hydroxytyrosol uit olijfolie + olijfextract (Olea europaea L.)	5 mg
Co-enzym Q10	30 mg
Foliumzuur	400 µg (200% RI*)
Knoflookextract (Allium sativum L.)	20 µg olie-extract
Vitamine B12	2.5 µg (100% RI*)

\* RI: referentie-inname





**MINAMI**  
**MorEPA GOLD**  
 SMART FATS®



**Supercritical Omega-3 Fish Oil**  
**90% OMEGA 3 & ANTIOXIDANTEN<sup>1</sup>**  
*Plus* olijfextract



**Ondersteunt de vermindering van vermoeidheid<sup>2</sup>, de weerstand<sup>3</sup> en bescherming van de bloedlipiden<sup>4</sup>**

1 softgel per slag - salsapopetmaak  
 Voedingssupplement - 30 softgels

**Ω-3**  
 SmartChoice

**U-3**

# Waarom MINAMI® ?

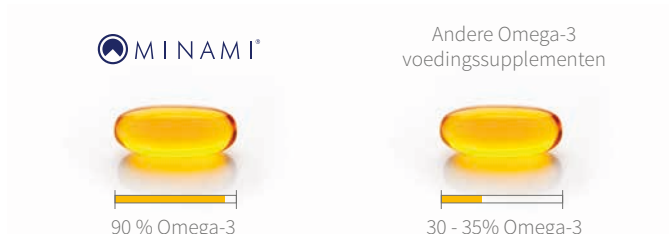


Onze filosofie is eenvoudig, Minami wil u ondersteunen om uw leven zo gezond, puur en kwaliteitsvol mogelijk te beleven.

Daarom levert Minami hoogwaardige omega-3 voedingssupplementen waarvan de voordelen en fysiologische effecten wetenschappelijk ondersteund worden.

Onze voedingssupplementen worden geproduceerd met de meest zuivere visolie en op een ecologisch verantwoorde manier.

Minami staat voor hooggeconcentreerde omega-3 voedingssupplementen van de hoogst mogelijke zuiverheid en kwaliteit, omega-3's die u met een gerust gevoel kunt gebruiken.





## S.M.A.R.T Choice

Superkritische  
omega 3-bescherming

Maximale concentratie

Aangepaste en  
goedgekeurde formule

Risicovrij en verfijnd tot  
optimale zuiverheid

Technologie met ecocare

# 10 tips om gezond ouder te worden

---

## 1. Eet gezonde voeding



Voeding rijk aan omega-3 vetzuren (vette en halfvette vis - maximaal 2 porties per week), schaal- en schelpdieren, zeewier(en) en antioxidanten (kleurenpalet aan groenten en fruit) zouden dagelijks op het menu moeten staan.

## 2. Drink voldoende water



Dagelijks 2 l water uit alle bronnen (water, soep, vruchtensap) draagt bij tot het behoud van uw fysieke en mentale fitheid.

## 3. Zorg voor voldoende slaap



Zo recupereert uw lichaam en worden indrukken van de voorbije dag verwerkt.

## 4. Beperk uw alcoholgebruik



Een glaasje rode wijn bij de maaltijd is gezond, maar overdrijf uw alcoholverbruik niet. Vrouwen houden het best op 1 alcoholconsumptie per dag, mannen op 2 alcoholconsumpties.

## Wil u meer informatie over MorEPA Gold of onze andere producten?

Vraag advies aan uw apotheker of surf naar onze website [www.minami-nutrition.com](http://www.minami-nutrition.com)

5. Stop met roken



Roken is een slechte bron van oxidatieve stress.

6. Vermijd teveel stress



Lachen is gezond en werkt kalmerend, denk aan uw ontspanningsmomenten (yoga, filmpje meepikken, wandelen).

7. Beweeg



Minstens 30 minuten bewegen per dag is de norm. Dit hoeft geen fitness te zijn, u kunt ook regelmatig tuinieren, met de hond wandelen, te voet boodschappen doen.

8. Blijf mentaal actief



Uw geheugen kunt u trainen, houd uw geest actief (lees, surf op het internet, musiceer, leer een nieuwe taal).

9. Streef iets na  
in uw leven



Blijf in iets geloven, maak uw dromen waar, het maakt niet uit of u voor grote of kleine uitdagingen kiest.

10. Onderhoud uw  
sociale contacten



Kies voor vrijwilligerswerk, sluit u aan bij een vereniging en investeer in uw vrienden, hechte vriendschappen houden het leven leuk.



Haverstraat 1

B-2000 Antwerpen, België

T: +32 (0)3 458 79 54

[www.minami-nutrition.com](http://www.minami-nutrition.com)



U aangeboden door: