MorEPA GOLD
SMART FATS®

rayonnez à tout âge

MINAMI®

MorEPA GOLD

L'étalon-or
pour garder la forme*

* La vitamine C, l'acide folique et la vitamine B_{12} contribuent à réduire la fatigue

Cette brochure vous propose quelques conseils pour conserver une santé optimale à tout âge.

Saviez-vous que plus de 900 millions de personnes de par le monde ont plus de soixante ans aujourd'hui ? Et que, d'ici 2050, leur nombre atteindra le chiffre ahurissant de plus de 2,4 milliards ?

De nos jours, les personnes âgées de cent ans et plus sont encore des exceptions. Or, on estime que plus de 4,1 millions de personnes seront au moins centenaires en 2050 !

Bonne nouvelle, assurément ! Selon un article paru récemment dans la célèbre revue scientifique The Lancet, la plupart des personnes nées dans des pays développés après l'an 2000 dépasseront l'âge de 100 ans. Vieillir a sans aucun doute ses avantages : l'expérience s'accumule, la compréhension s'amplifie, la patience se développe. Pourtant, les choses vont inévitablement changer sur le plan physique, on ne peut arrêter le temps. Quel que soit son âge, chacun mérite de garder la meilleure santé possible pour profiter de la vie. D'ailleurs, nous en tenons en partie les rênes.

Il importe cependant de souligner que le nombre relatif d'années en bonne santé diminue. Ainsi, des personnes âgées vivront plus longtemps avec des pathologies chroniques comme un cancer, des problèmes cardiovasculaires, un diabète ou la maladie d'Alzheimer. Une augmentation de 60% chez la femme et de 70% chez l'homme. Le défi de vieillir en bonne santé est précisément de prolonger la durée de la vie en bonne santé. Une alimentation saine, l'exercice physique, les contacts sociaux… sont décisifs en la matière.

Ce que les nutriments peuvent faire pour votre organisme

1. Les antioxydants
pour une protection supplémentaire contre le stress oxydatif

Le stress oxydatif (par le tabac, la pollution atmosphérique, les radiations ultraviolettes) peut endommager les cellules et les tissus. Les antioxydants contenus dans notre alimentation apportent quelque protection. Ainsi, le zinc (par exemple dans les céréales complètes) et la vitamine C (dans les agrumes et les légumes verts) sont des antioxydants puissants qui aident à protéger les cellules corporelles contre le stress oxydatif.

Un régime méditerranéen avec un apport modéré de vin rouge lors du repas, une consommation faible de viande rouge et de graisses animales, une consommation élevée d'animaux marins (poisson, crustacés et fruits de mer), de viande blanche, d'huile d'olive, de légumes (notamment d'ail) et de fruits est considéré comme une des habitudes alimentaires les plus saines.

2. Les acides gras oméga-3 : aident à maintenir la fonction cardiaque en bonne santé

Les lipides sains sont indispensables pour faire tourner bien rond le moteur de votre organisme. Consommez dès lors au moins 250 mg des acides gras oméga-3 EPA et DHA par jour. Ils aident à maintenir une bonne fonction cardiaque.

Notre corps n'est pas capable de produire suffisamment d'acides gras oméga-3 EPA et DHA. Nous devons donc les puiser dans une alimentation saine (comme le poisson gras, les crustacés et fruits de mer, les algues marines). Un apport quotidien à l'aide d'un supplément nutritionnel est également une alternative valable.

3. Alimentation du système immunitaire

Pour élaborer votre résistance, il faut un système immunitaire et défensif qui fonctionne bien. Les vitamines et les minéraux des fruits et légumes aident à maintenir en bonne santé la fonction du système immunitaire. Entre autres grâce à la vitamine C des poivrons rouges, des oranges et des pommes de terre, l'acide folique des épinards, des choux de Bruxelles et des brocolis, la vitamine B_{12} du poisson, de la viande, des produits laitiers et des algues marines, et du zinc provenant notamment des coquillages, des légumes secs et des céréales complètes.

MorEPA Gold, le soutien physiologique

MorEPA Gold contient des ingrédients aux effets prouvés :

- L'EPA et le DHA soutiennent le fonctionnement normal du cœur avec une consommation d'au moins 250 mg par jour
- L'apport quotidien de 5 mg d'extrait d'olive (hydroxytyrosol) contribue à protéger les lipides sanguins du stress oxydatif. L'effet favorable de 5 mg d'extrait d'olive peut être obtenu par l'apport quotidien de 20 g d'huile d'olive
- La vitamine C et le zinc jouent un rôle dans la protection des cellules corporelles contre le stress oxydatif
- La vitamine C, le zinc, l'acide folique et la vitamine B_{12} aident à maintenir la fonction du système immunitaire en bonne santé
- La vitamine C, l'acide folique et la vitamine B_{12} contribuent à diminuer la fatigue

Vous obtenez un soutien optimal avec un seul softgel facile à avaler de MorEPA Gold.

MorEPA Gold est un supplément alimentaire et ne peut remplacer une alimentation variée et équilibrée ni un style de vie sain.

Choisissez MorEPA Gold pour la plus haute qualité possible

650 MG D'EPA + DHA -
VITAMINES, MINÉRAUX, EXTRAITS VÉGÉTAUX NATURELS

- Huile de poisson hautement concentrée, de qualité pharmaceutique, obtenue par extraction à l'aide de CO_2 supercritique
- Hydroxytyrosol naturel obtenu par extraction mécanique des olives et sans emploi de solvants - entièrement conforme à la philosophie de Minami : le respect de la nature
- Zinc facilement assimilable
- Coenzyme Q10 (CoQ10), le composant qui est présent dans toutes les cellules de l'organisme, est identique au CoQ10 présent dans notre corps

Contenu par softgel : (consommation journalière recommandée)

Huile purifiée de poisson de haute mer	787 mg
Dont un total d'acides gras oméga-3	720 mg
Et dont :	
- EPA (acide eicosapentaénoïque)	500 mg
- DHA (acide docosahexaénoïque)	150 mg

Ingrédients supplémentaires :

Vitamine C	80 mg (100% AR*)
Zinc (citrate de zinc)	15 mg (150% AR*)
Hydroxytyrosol d'huile d'olive + extrait d'olive (Olea europaea, fruit)	5 mg
Coenzyme Q10	30 mg
Acide folique	400 µg (200% AR*)
Extrait d'ail (Allium sativum L.)	20 µg d'extrait huileux
Vitamine B_{12}	2,5 µg (100% AR*)

* AR : apports de référence

MINAMI
MorEPA GOLD
SMART FATS®
Supercritical Omega-3 Fish Oil
90% d'OMÉGA-3 & ANTIOXYDANTS[1]
Plus extrait d'olive
Nouvelle formule
Soutient la réduction de la fatigue[2], la résistance[3] et la protection des lipids sanguins[4]
1 softgel par jour - goût d'orange
Supplément nutritionnel - 30 softgels
Ω-3
SmartChoice

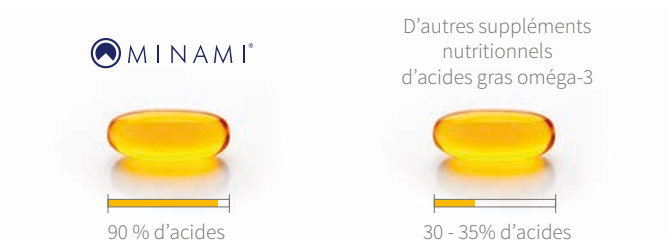
Pourquoi MINAMI® ?

Notre philosophie est simple.
Minami veut vous aider à vivre une vie aussi saine, pure et qualitative que possible.

C'est pourquoi Minami apporte des suppléments nutritionnels d'acides gras oméga-3 de qualité supérieure, dont les avantages et les effets physiologiques reposent sur des bases scientifiques.

Nos suppléments nutritionnels sont produits à partir de l'huile de poisson la plus pure, selon des méthodes écologiquement justifiées.

Minami est synonyme de suppléments nutritionnels d'acides gras oméga-3 de la plus haute pureté et qualité possible. Des acides gras oméga-3 que vous pouvez utiliser en toute tranquillité. Un choix futé !



S.M.A.R.T
Choice

Dix conseils pour vieillir en bonne santé

1. Mangez une nourriture saine

Une alimentation riche en acides gras oméga-3 (poisson gras et mi-gras (2 portions par semaine au maximum), crustacés et fruits de mer, algues) et des antioxydants (palette de couleurs des fruits et légumes) devraient figurer au menu quotidien.

2. Buvez suffisamment d'eau

Boire chaque jour 2 litres d'eau de toutes les sources (eau, potage, jus de fruits) contribue au maintien de la forme mentale et physique.

3. Assurez un sommeil suffisant

Pour que votre corps récupère et intègre les impressions de la journée écoulée.

4. Limitez votre consommation d'alcool

Un verre de vin au repas est une saine habitude, mais n'exagérez pas la consommation d'alcool. Une femme devrait se limiter à une consommation par jour, un homme à deux.

Vous désirez plus d'informations sur MorEPA Gold ou d'autres produits de notre gamme ?
Demandez le conseil de votre pharmacien ou visitez notre site internet www.minami-nutrition.com

5. Arrêtez de fumer

Le tabac est une mauvaise source de stress oxydatif.

6. Evitez l'excès de stress

Le rire fait du bien et calme l'esprit, pensez à vos moments de détente (yoga, ciné, promenade).

7. Prenez de l'exercice

La norme est de bouger au moins 30 minutes par jour. Nul n'est besoin de musculation, mais jardinez régulièrement, sortez le chien, faites les courses à pied.

8. Restez mentalement actif

Entraînez votre mémoire, gardez l'esprit alerte (lisez, surfez sur le Net, faites de la musique, apprenez une nouvelle langue)

9. Poursuivez un but dans la vie

Gardez la foi en quelque chose, réalisez vos rêves, grands ou petits défis, tous sont importants.

10. Entretenez vos contacts sociaux

Engagez-vous comme bénévole, affiliez-vous à une association, investissez dans vos amis : les vraies amitiés sont le sel de la vie.

MINAMI®

Haverstraat 1
B-2000 Antwerpen, Belgique
T: +32 (0)3 458 79 54
www.minami-nutrition.com

Ω-3 SmartChoice

EMAS

Ce document vous est offert par :