

A close-up photograph of a person's torso wearing a light blue button-down shirt. Their hands are clasped together over their chest, symbolizing care and protection. The background is a plain, light grey color.

je hart in
goeie handen

MorEPA PLATINUM
SMART FATS®

 MINAMI®



MorEPA

PLATINUM

Minami's **hoogst gedoseerde formule** met 1000 mg EPA/DHA*

*EPA en DHA dragen bij tot de normale werking van het hart bij gebruik van minstens 250 mg per dag

2

Ω-3
SmartChoice

In deze brochure vind je alvast enkele tips om je hart op een natuurlijke manier gezond te houden.

Wist je dat je hart de hardst werkende spier is van je lichaam?

Je hart is een fascinerend orgaan. Het is een sterke spier die zo hard pompt dat het elke dag wel een tankwagen van zeventienduizend liter zou kunnen vullen. In het lichaam pompt de hartspier het bloed doorheen het bloedvatstelsel. Een hele klus! Alle bloedvaten samen hebben maar liefst een lengte van ruim 100 000 km; dat is 2,5 keer de wereld rond.

Je kan je hart helpen om sterk en krachtig te blijven. Dit doe je door gezond te eten, niet te roken, op tijd te ontspannen en voldoende te bewegen. Zo zorg je er ook voor dat je bloeddruk goed blijft.

Beoefen je duursporten? Zorg dan voor een goede begeleiding zodat je de fysieke inspanning stelselmatig opdrijft. Te hard trainen is ook niet goed.

Op een hartvriendelijk menu staan groenten en fruit, plantaardige vetten (bijv. olijfolie, lijnzaadolie, walnotenolie, ...) en vette vis (bevat omega-3-vetzuren en vitamine D).

Wat kunnen voedingsstoffen voor je gezondheid betekenen?

1. EPA en DHA

helpen de hartfunctie en bloeddruk gezond houden

De omega-3-vetzuren EPA en DHA helpen de goede werking van het hart behouden, op voorwaarde dat je er dagelijks minstens 250 mg van consumeert. EPA en DHA zit in vette vis (makreel, haring, zalm, sardienen), zeewieren en schaal- en schelpdieren. Je kan er ook voor kiezen om elke dag een omega-3-supplement te gebruiken.

MorEPA Platinum is Minami's hoogst gedoseerde formule met 1 g EPA+DHA per softgel, de gouden standaard onder de omega-3-supplementen. Met deze volwaardige portie omega-3 bereik je een optimale ondersteuning.

Om je bloeddruk gezond te houden, is een veel hogere dosis van 3 g EPA+DHA per dag nodig. Dit bereik je niet meer via gewone voeding. Dankzij de hoge omega-3-concentratie in MorEPA Platinum hoef je gelukkig maar drie softgels per dag te gebruiken om hieraan te voldoen.



2. Vitamine D

is goed voor het behoud van een goede spierwerking

Je kent vitamine D vooral als de zonvitamine, omdat je lichaam met de hulp van zonlicht zelf vitamine D kan aanmaken. Het is de vitamine die sterke botten helpt ondersteunen. In feite draagt vitamine D ertoe bij dat calcium goed blijft opgenomen worden. Vitamine D helpt ook de goede werking van het immuunsysteem en de spieren behouden.

De vitamine D die in één capsule MorEPA Platinum zit, kan zonder problemen ingenomen worden en vertegenwoordigt 150 % van de dagelijkse referentie-inname (RI). Het is de best mogelijke vorm van vitamine D voor het lichaam, namelijk vitamine D₃ of cholecalciferol. Vitamine D₃ wordt minstens driemaal effectiever door het lichaam gebruikt dan vitamine D₂ (ergocalciferol).



3. Topvetten voor topsporters

“Ik moet toegeven dat het gebruik van MorEPA Platinum mij goed doet. Eén softgel per dag, was het advies van mijn coach. Sindsdien lijkt ik mijn wedstrijden beter in te delen, heb ik een beter inzicht en haal ik niet onaardige resultaten. Mijn coach had dit enigszins verwacht, want hij vertelde mij dat de omega-3-vetzuren uit MorEPA Platinum niet alleen de hartfunctie helpen ondersteunen (dankzij EPA en DHA*), maar ook de werking van de hersenen (dankzij DHA**). Ik noem het topvetten voor topsporters.”

Bart (langeafstandsloper)

MorEPA Platinum, de gouden standaard

Minami's hoogst gedoseerde formule met 1000 mg EPA+DHA per softgel

Met MorEPA Platinum kies je eveneens voor de hoogst mogelijke kwaliteit:

- Hooggeconcentreerde visolie van farmaceutische kwaliteit, verkregen via gepatenteerde superkritische CO₂-extractie
- Vitamine D³, de meest fysiologisch werkzame vorm van vitamine D. Vitamine D³ helpt normale **botten** en de goede werking van het **immuunsysteem** en de **spieren** behouden.



MorEPA Platinum, de gouden standaard



MorEPA Platinum is Minami's hoogst gedoseerde formule met 1000 mg EPA+DHA per softgel zodat je per dag van een optimale ondersteuning geniet:

- **1 softgel** per dag voor het **hart**
EPA en DHA ondersteunen de normale werking van het hart bij consumptie van minstens 250 mg per dag.
- **2 softgels** per dag voor de **triglyceridenspiegel**
EPA en DHA dragen bij tot het behoud van goede triglyceridengehalten in het bloed bij consumptie van 2 g per dag. Triglyceriden zijn vetten (uit lichaamsvet of uit je voeding) die in het bloed getransporteerd worden. Het mogen er niet te veel zijn om de conditie van je hart gezond te houden.
- **3 softgels** per dag voor de **bloeddruk**
EPA en DHA helpen een normale bloeddruk behouden bij consumptie van 3 g per dag.

De extra daginname van EPA+DHA mag niet hoger zijn dan 5 g.



Minami's hoogst gedoseerde formule met 1000 mg EPA+DHA per softgel

Inhoud per softgel:

Diepzeevisolieconcentraat	1200 mg
Omega-3-vetzuren	1100 mg

-EPA (eicosapentaeenzuur)	764 mg
-DHA (docosahexaeenzuur)	236 mg

Vitamine D ³	7.5 µg / 300 IE (150% RI*)
Gluten- en lactosevrij	

*RI: referentie-inname

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



S.M.A.R.T Choice

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

-
- Superkritische omega 3-bescherming
 - Maximale omega-3-concentratie
 - Aangepaste en beproefde formules
 - Risicovrij en verfijnd tot optimale zuiverheid
 - Technologie met ecocare

Vijf hartvriendelijke tips

1. Eet minder verzadigd vet



Rood vlees, volle zuivelproducten en palmolie vervang je beter door gevogelte, vis, magere zuivel (magere melk en yoghurt) en olijfolie.

2. Beperk het gebruik van zout



Maak meer gebruik van kruiden om je eten op smaak te brengen.

3. Gebruik knoflook



Verse geplette knoflook geeft een heerlijke toets aan je maaltijden en helpt het bloedvatstelsel en de cholesterolspiegel gezond houden.

4. Eet voldoende groenten en fruit



Omwille van de variatie aan vitaminen, mineralen en bioactieve stoffen wordt aangeraden om vijf porties fruit en groenten per dag en voldoende vezels te eten.

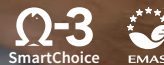
5. Beweeg



Minstens dertig minuten bewegen per dag is de norm. Je houdt ermee je gewicht onder controle. Dit hoeft geen fitness te zijn, je kunt ook regelmatig tuinieren, met de hond wandelen, te voet boodschappen doen.



 MINAMI®
www.minami.be



Wil je meer informatie over MoreEPA Platinum of onze andere producten?

Vraag advies aan uw apotheker of surf naar onze website www.minami.be

Je aangeboden door:

