



Nutrifarma

ENERGY

AAN JE GEZONDHEID BOUW JE ELKE DAG

VOEDINGSSUPPLEMENT

60 48 g e



VOOR MEER ENERGIE EN KRACHT

Vermoeidheid of energiegebrek ontstaat vaak ten gevolge van:

- stress
- onvoldoende of verstoorde nachtrust
- reizen in verschillende tijdzones
- periodes van intense werkzaamheden en/of sporten

Vaak uit vermoeidheid zich zowel fysiek als mentaal en gaat het gepaard met:

- verzwakte weerstand
- verzwakte werking van hart- en bloedvaten
- overgewicht, onbalans in je bloedsuikerspiegel
- algemene prestatievermindering en een futloos gevoel



Ontdek het volledig Alfa assortiment op www.alfa.be.

WAAROM KIEZEN VOOR ALFA ENERGY?

- Ginseng en Maca vullen je energiereserves aan.
- Acetyl-L-tyrosine met vitamine B6 voorzien je snel van energie.
- Tyrosine helpt bij behoud van mentale concentratie bij tijdelijke stress, is nodig voor een normale spierfunctie.

De ingrediënten uit Alfa Energy voeden op een unieke en aanvullende manier het metabolisme en zorgen voor meer energie. Alfa Energy biedt daarom in gespannen tijden de nodige ondersteuning en versterkt de levenskracht.

WAT MAAKT ALFA ENERGY ZO UNIEK?

- De combinatie van 4 adaptogene kruiden (Siberische Ginseng, Panax Ginseng, Maca Tonic en Maca Pure) heeft een sterk stimulerende werking bij vermoeidheid. Adaptogenen zijn stoffen die het lichaam helpen met stresserende situaties om te gaan, om zo prestatie en vitaliteit te bevorderen.
- Vitamine B6 activeert in het lichaam het aminozuur Tyrosine voor de natuurlijke vorming van dopamine, nodig voor een normaal energieleverend metabolisme.
- N-Acetyl-L-Tyrosine is de best opneembare vorm van Tyrosine.
- Pyridoxal-5'-fosfaat is de actieve en best opneembare vorm van vitamine B6.

INGREDIËNTEN PER VEGETARISCHE CAPSULE	ACTIEVE HOEVEELHEID	RI*
N-acetyl-L-tyrosine	250 mg	-
Panax Ginseng (15% ginsenosiden)	160 mg	-
Siberische Ginseng (0,8% eleutherosiden)	100 mg	-
Maca Tonic	100 mg	-
Maca Pure (0,6% Macamiden en Macaene)	50 mg	-
Vit B6 (Pyridoxal-5'-fosfaat)	0,50 mg	36%

RI : Referentie-inname

Vrij van allergenen (gluten houdende granen, soja, melk, ei, vis, schaaldieren, selder, mosterd, noten, sesamzaad, sulfiet, lupine, weekdieren en aardnoten).

VOORZORGSMATREGELEN:

Bij gebruik van schildklierhormonen, hyperthyroïdie, gebruik van Levodopa, hormonale kankers en gebruik van antidepressiva is het raadzaam vooraf uw arts te raadplegen.

SYNERGIËN:

Rhodiola Rosea is een adaptogeen kruid dat bij uitputting en vermoeidheid een gunstige invloed heeft op de energie en het uithoudingsvermogen. Alfa Rhodiola Rosea kan samen gebruikt worden met Alfa Energy of het kan ook afwisselend gebruikt worden. Bvb.: Een maand Alfa Energy en een maand Alfa Rhodiola Rosea.



AANBEVOLEN GEBRUIK:

Gedurende 1 maand, 1 à 2 vegetarische capsules per dag, in de ochtend of op de middag. Op een nuchtere maag (minstens een half uur voor of 2 uur na een maaltijd). Alfa Energy mag langer gebruikt worden dan 1 maand, aan dezelfde dosering, maar gedurende 5 dagen per week. Het is niet raadzaam Alfa Energy 's avonds in te nemen omdat het uw slaap zou kunnen verstoren.

TIPS:

Wanneer energiegebrek een gevolg is van stress, is het aan te raden Alfa Energy in de ochtend te combineren met Alfa Relax in de avond en Alfa Magnesium verdeeld over de dag in te nemen.

LIFESTYLE: WAT KAN JE ZELF DOEN

1. Herstel je bioritme:

Leven volgens het ritme van de natuur zorgt voor energieherstel. Sta op als de zon opstaat, want op dat moment produceer je zelf de meeste activerende stoffen. Doe rustgevende activiteiten vanaf 21u en zorg dat je in bed ligt voor 23u.

2. Bewegen:

Dansen, bewegen in de natuur, hobby's en meditatie zorgen voor de productie van energieherstellende en goed-gevoel hormonen. Dagelijks 10 tot 20 minuten maakt een wereld van verschil. Een krachtige geest huist in een gezond lichaam.

3. Voeding:

Kies voor voedingsmiddelen rijk aan bouwstoffen voor je lichaam, zoals noten, zaden, vruchten en groenten van het seizoen.

4. Geniet van het leven:

Doe wekelijks iets dat je veel levensvreugde bezorgt, een hobby, lees over iets of iemand die je inspireert, warm bad, een momentje voor jezelf.

5. Stel een doel.

Noteer iedere dag wat je gedaan hebt ter voorbereiding om dit doel waar te maken. Beloon jezelf iedere dag voor iets wat die dag goed gegaan is of gelukt is. Schrijf het iedere avond op in een dagboekje. Dit is jouw persoonlijke motivatiegids.