

# RHODIOLA ROSEA

CONSTRUISEZ VOTRE CAPITAL  
SANTÉ AU QUOTIDIEN

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

60   
44 g e



## POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE ET TRANQUILLITÉ D'ESPRIT

Les extraits des racines de la Rhodiola rosea (nom scientifique de l'Orpin rose) sont connus pour leur puissant effet réparateur sur la fatigue ou l'épuisement et en tant qu'herbes médicinales après des maladies. De toutes les herbes adaptogènes, la Rhodiola a l'effet le plus vaste et convient parfaitement à l'homme occidental surmené. Elle est souvent utilisée dans les périodes de stress. Elle réduit également le temps de récupération après un exercice intense. La Rhodiola rosea doit ses propriétés au fait qu'elle se développe et survit dans des conditions extrêmes, à savoir à des altitudes très élevées en Asie et en Russie.



Découvrez la gamme complète d'Alfa sur [www.alfa.be](http://www.alfa.be).

### POURQUOI CHOISIR ALFA RHODIOLA ROSEA?

Elle peut être utilisée dans de nombreuses affections pour lesquelles notre corps nécessite un support supplémentaire.

- stress, sentiment de mélancolie, alimentation liée aux émotions, addictions et dépendances
- immunodéficiences
- déséquilibre hormonal et nutrition surrénale
- périodes d'activités et/ ou de sports intenses

L'extrait des racines est considéré comme un adaptogène qui aide le corps et l'esprit à s'adapter à des conditions extrêmes

- améliore les performances physiques et mentales
- prend en charge la combustion des graisses
- accélère la récupération après des efforts (sportifs)

### QU'EST-CE QUI REND ALFA RHODIOLA ROSEA SI UNIQUE?

Alfa Rhodiola Rosea contient 500 mg d'extrait de racines de rhodiola rosea, riches en rosavine et en salidroside. Ce sont les composants les plus actifs dans la rhodiola qui vous aident à récupérer dans des conditions extrêmes. En outre, la racine de roses de la rhodiola contient de nombreux autres phytonutriments qui soutiennent son fonctionnement.

INGRÉDIENTS PAR CAPSULE VÉGÉTALE	QUANTITÉ ACTIVE	AR*
Rhodiola rosea extrait de racine (riche en Rosavine 3% et Salidroside 1%)	500 mg	-

\*AR: Apport de référence pas d'application

**Ne contient pas d'allergènes** (gluten, soja, lait, œufs, poisson, crustacés, céleri, moutarde, noix, graines de sésame, sulfite, lupin, mollusques et arachides).

### PRÉCAUTIONS:

Ne pas prendre avec des antidépresseurs ou des inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS).



#### CONSEILS D'UTILISATION:

Pendant un mois, 1 à 2 capsules végétales par jour, le matin ou à midi. À jeun (au moins une demi-heure avant ou 2 heures après un repas). Alfa Rhodiola Rosea peut être utilisé plus longtemps qu'un mois, avec la même posologie, mais pendant 5 jours par semaine. Il n'est pas conseillé de prendre Alfa Rhodiola Rosea le soir car cela peut perturber votre sommeil.

#### CONSEILS:

- Si le manque d'énergie est une conséquence du stress, il est conseillé de prendre Alfa Rhodiola Rosea le matin avec Alfa Relax dans la soirée et Alfa Magnésium tout au long de la journée.
- Alfa Energy est une formule qui fournit de l'énergie rapidement en cas d'épuisement et de fatigue et qui a un effet bénéfique sur l'endurance. Il peut être utilisé conjointement avec Alfa Rhodiola Rosea et peut également être utilisé en alternance. Ex. : 1 mois d'Alfa Energy et 1 mois d'Alfa Rhodiola Rosea

### STYLE DE VIE: QUE POUVEZ-VOUS FAIRE VOUS-MÊME

#### 1. Restaurez votre biorythme:

Vivre au rythme de la nature veille à la récupération d'énergie. Levez-vous quand le soleil se lève ; c'est à ce moment que vous produisez vous-même la plupart des substances d'activation. Pratiquez des activités de détente à partir de 21h et veillez à vous mettre au lit avant 23h.

#### 2. Bougez:

Danser, bouger dans la nature, s'adonner à des loisirs et pratiquer la méditation veillent à la production d'énergie réparatrice et d'hormones de bien-être. 10 à 20 minutes par jour font toute la différence. Un esprit fort réside dans un corps sain.

#### 3. Alimentation:

Choisissez des aliments riches en nutriments pour votre corps, tels que les noix, les graines, les fruits et les légumes de saison.

#### 4. Profitez de la vie:

Faites chaque semaine quelque chose qui vous procure beaucoup de joie, pratiquez un hobby, lisez sur quelqu'un ou quelque chose qui vous inspire, prenez un bon bain chaud, consacrez des moments rien qu'à vous-même.

#### 5. Fixez-vous un objectif.

Notez tous les jours ce que vous avez fait en préparation de l'atteinte de ce but. Récompensez-vous chaque jour pour quelque chose qui s'est bien passé et que vous avez réussi ce jour-là. Écrivez-le dans un journal tous les soirs. Ce sera votre guide de motivation personnelle.