

RHODIOLA ROSEA

AAN JE GEZONDHEID BOUW JE
ELKE DAG

VOEDINGSSUPPLEMENT

60 CD
44 g e



VOOR EEN GOEDE GEMOEDSRUST EN BETERE MENTALE GEZONDHEID

De extracten uit de wortels van Rhodiola Rosea zijn gekend voor hun sterke medicinale werking bij vermoeidheid of uitputting en als herstellend kruid na ziektes. Van alle adaptogene kruiden, heeft Rhodiola de breedste werking die uitstekend past bij de overbelaste westerse mens. Het wordt vaak ingezet in periodes van stress. Het verkort ook de recuperatietijd na zware inspanningen.

Rhodiola Rosea dankt zijn eigenschappen aan het feit dat het in extreme omstandigheden groeit en overleeft, namelijk op grote hoogten in Azië en Rusland.



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

WAAROM KIEZEN VOOR ALFA RHODIOLA ROSEA?

Kan ingezet worden bij tal van aandoening die van ons lichaam een extra ondersteuning vragen.

- stress, zwaarmoedig gevoel, emo-eten, verslavingen
- immuundeficiënties
- hormonale disbalans en voeding bijnier
- periodes van intense werkzaamheden en/of sporten

Het extract van de wortels wordt beschouwd als een adaptogeen dat lichaam en geest helpt aan te passen aan extreme omstandigheden.

- verbetert lichamelijke en geestelijke prestaties
- ondersteunt de vetverbranding
- versnelt herstel na (sport)inspanningen

WAT MAAKT ALFA RHODIOLA ROSEA ZO UNIEK?

Alfa Rhodiola Rosea bevat 500 mg rhodiola rosea wortelextract, rijk aan Rosavine en Salidroside. Dit zijn de meest actieve bestanddelen in Rhodiola die je helpen om te herstellen bij extreme omstandigheden. Daarnaast bevat Rhodiola rozenwortel nog tal van andere fytonutriënten die haar werking ondersteunen.

INGREDIËNTEN PER VEGETARISCHE CAPSULE

Rhodiola rosea wortelextract
(rijk aan Rosavine 3% en Salidroside 1%)

ACTIEVE HOEVEELHEID

500 mg

RI*

-

*RI: Referentie-inname niet van toepassing

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

VOORZORGSMATREGELEN:

Niet samen innemen met anti-depresiva of serotonineheropnameremmers (SSRI's).



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-Rhodiola Rosea mag langer gebruikt worden dan 1 maand, aan dezelfde dosering, maar gedurende 5 dagen per week.

Het is niet raadzaam Alfa Rhodiola Rosea 's avonds in te nemen omdat het uw slaap kan verstoren.

TIPS:

- Wanneer energiegebrek een gevolg is van stress, is het aan te raden Alfa Rhodiola Rosea in de ochtend te combineren met Alfa Relax in de avond en Alfa Magnesium verspreid over de dag.
- Alfa Energy is een formule dat bij uitputting en vermoeidheid snel energie geeft en een gunstige invloed heeft op het uithoudingsvermogen. Het kan samen gebruikt worden met Alfa Rhodiola Rosea of het kan ook afwisselend gebruikt worden. Bvb.: 1 maand Alfa Energy en 1 maand Alfa Rhodiola Rosea

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, op dit moment produceer je zelf meest 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.