

VIVA

MAIS E MELHOR

2024

Correr

*é muito mais fácil
graças a este suplemento*

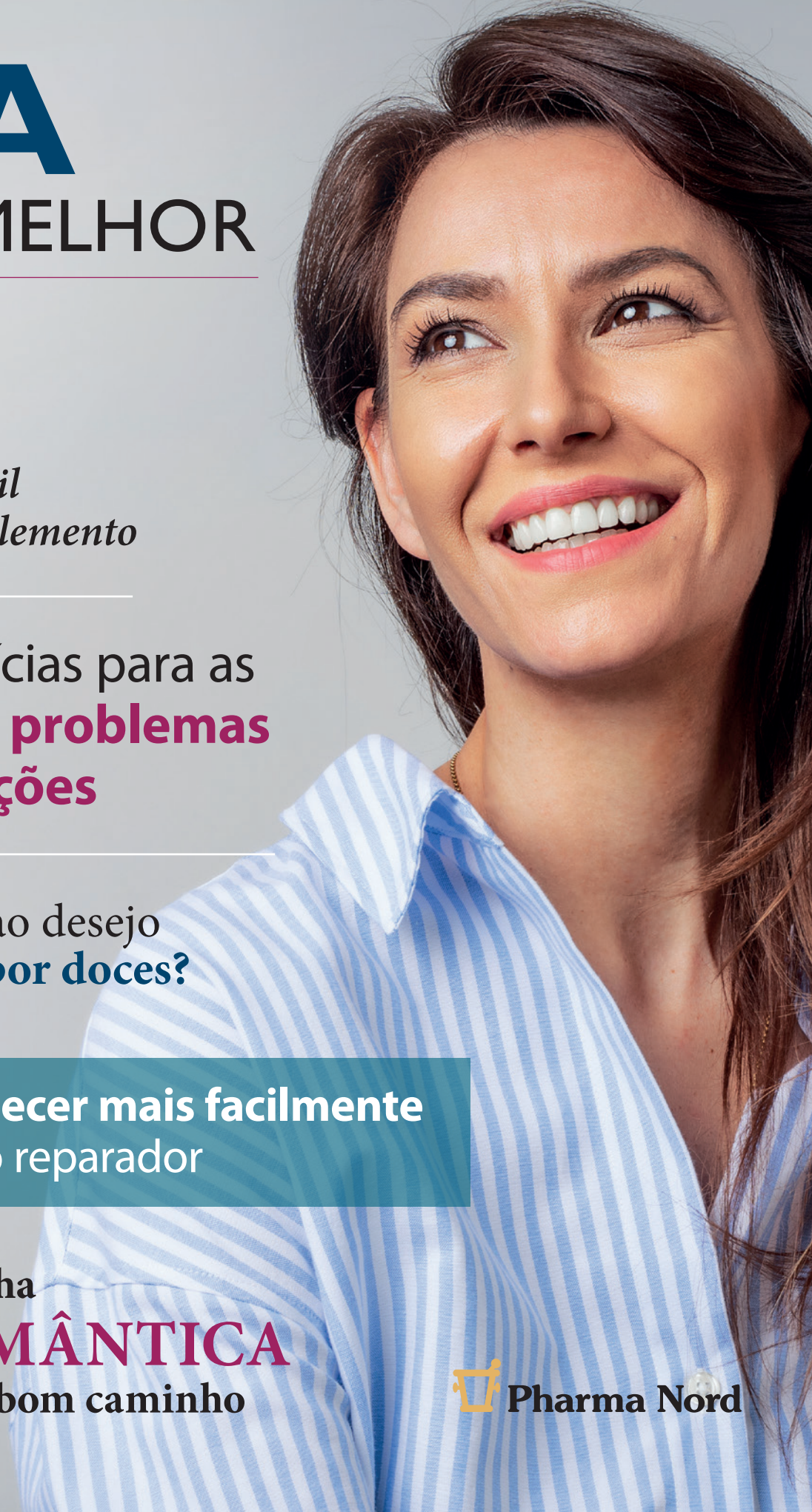
Óptimas notícias para as
pessoas com **problemas
nas articulações**

Será o "adeus" ao desejo
incontrolável por doces?

Como **adormecer mais facilmente**
e ter um sono reparador

Sinto que a minha
VIDA ROMÂNTICA
está de novo no bom caminho

 **Pharma Nord**





Tem **ENERGIA** para viver a vida que deseja?

À medida que envelhecemos, os nossos níveis de energia vão diminuindo e podem até impedir de viver a vida em pleno. No entanto, não tem de ser assim!

Não há nenhuma razão para que a idade nos impeça de ter a vida de que gostamos. Possivelmente, os níveis de energia são insuficientes, mas a ciência poderá ter encontrado a solução em fontes naturais.

Em muitos aspectos, envelhecer não altera significativamente a nossa vida. É verdade que há mais uma vela no bolo de aniversário, mas hoje em dia as pessoas com mais idade mantêm-se activas – fazem desporto, passam tempo de qualidade com a família e amigos, e fazem passeios, o que lhes dá muito prazer. Contudo, muitas vezes, o organismo tem dificuldade em produzir energia suficiente para manter todas estas actividades, e isso pode ser difícil sem uma pequena ajuda.

A coenzima Q10, geralmente designada por Q10, é um composto natural presente nas mitocôndrias energéticas no interior das células. À medida que envelhecemos, os níveis endógenos de Q10 diminuem.

Coração, fígado e músculos contêm Q10

O Q10 é uma substância idêntica às vitaminas que intervêm no metabolismo energético do organismo. As mitocôndrias nas células precisam de Q10 para produzir energia. O coração, os músculos e o fígado têm grandes necessidades de energia e contêm uma quantidade especialmente grande de mitocôndrias que dependem de níveis adequados de Q10. Um quarto da coenzima Q10 do organismo é produzida no fígado, sendo a restante obtida nos alimentos, como peixe gordo (como salmão), vísceras (como fígado) e cereais integrais, ou através da suplementação.

Melhoria da qualidade de vida

No estudo KiSel10, os cardiologistas testaram cápsulas de Q10 juntamente com comprimidos de selénio que continham selénio na forma de levedura (SelenoPrecise). O estudo revelou resultados inovadores, visto que os investigadores observaram vários sinais de melhoria da qualidade de vida no grupo que

recebeu as cápsulas e os comprimidos com as substâncias activas em vez de placebo (cápsulas e comprimidos sem substância activa). O estudo KiSel-10 foi publicado na *International Journal of Cardiology*, em 2013, e os diversos estudos de seguimento realizados desde então confirmam os resultados.

Q10 de uma marca de confiança

O suplemento da Pharma Nord – BioActivo Q10 Forte – associa Q10 de qualidade superior com vitamina B2 (riboflavina), que contribui para o metabolismo energético normal e ajuda a reduzir o cansaço e a fadiga. Este suplemento não é uma solução rápida para reforçar a energia, como acontece quando se bebe uma chávena de café. Em vez disso, ajuda a manter os níveis de energia estáveis de forma natural. E o que faz do BioActivo Q10 Forte uma formulação diferente das outras, é o número de estudos em que tem sido utilizado por investigadores científicos, imparciais, de todo o mundo. Tudo isto comprova a qualidade, a segurança e a eficácia dos suplementos.



+ À venda em farmácias

Estas cápsulas de energia fazem com que correr pareça muito mais fácil

“Alguns meses depois de começar a tomar as cápsulas de Q10, a diferença era nítida”, diz Mário Figueirinhas, corredor entusiasta que está feliz por ter descoberto o suplemento que lhe dá energia.



Foi o irmão de Mário, que estuda farmacologia e medicina, que lhe falou da coenzima Q10. Mário nunca tinha ouvido falar nisso, mas acreditava que o irmão sabia do que estava a falar. O suplemento que Mário toma há já algum tempo, o BioActivo Q10 Forte, contém coenzima Q10 de qualidade farmacêutica e vitamina B2 que ajuda a reduzir o cansaço e a fadiga. Tornou-se uma das formulações mais vendidas entre as pessoas mais velhas, que desejam manter os níveis de energia e que pretendem continuar com todas as actividades que gostam e que fazem com que a vida seja mais agradável.

“Posso afirmar, sem qualquer dúvida, que estas cápsulas fizeram toda a diferença”, esclarece Mário. “Sinto que recupero muito mais depressa depois de correr”.

Ajuda a manter-se em forma

Mário faz tudo para se manter saudável. Procura fazer uma alimentação saudável e equilibrada, e faz exercício com regularidade, como correr, caminhar e nadar no mar. No entanto, é um facto que o ser humano envelhece, e isso gradualmente vai causando impacto no corpo. Os níveis de energia diminuem, cansamos-nos mais facilmente e, geralmente, temos menos vitalidade. É necessário um esforço maior para



“Estou muito satisfeito. Claramente, facilita-me muito a vida em vários aspectos”, diz Mário.

nos manter em forma, mas se um suplemento realmente ajudar a mantermos os níveis de energia normais, porque não integrá-lo na rotina diária?

“Já tomo o suplemento de Q10 há cinco anos e não tenciono deixar de o tomar. Isto teve, seguramente, influência no meu desempenho”, diz Mário, super satisfeito por ser tão activo.

Torna a vida muito mais fácil

Mário é vendedor de automóveis e tem o seu próprio negócio. No passado, esteve ligado ao ramo livreiro, por isso não admira que goste de ler nos tempos livres. Mas também gosta de tratar da casa e de outras tarefas que o mantêm ocupado. Escusado será dizer que ter vitalidade torna tudo muito mais fácil.

É precisamente por isso que o BioActivo Q10 Forte é um suplemento tão útil, especialmente para as pessoas mais velhas. Desde que consigamos manter-nos activos e com reservas para fazer o que é preciso, sentimo-nos lindamente. É fundamental mantermo-nos assim!

Recuperei a vitalidade!

“Adorava dar passeios, mas faltava-me a energia para o fazer. A princípio, ainda pensei tomar um medicamento, mas o meu farmacêutico sugeriu-me experimentar o BioActivo Q10 Forte para recuperar a energia – e recuperei!”, declara Idalina de Jesus, de 78 anos.



À semelhança de muitas outras pessoas, Idalina de Jesus sentia que a energia diminuía mais depressa do que o seu entusiasmo pela natureza e por manter-se activa. Consultou um farmacêutico e encontrou a solução perfeita para o seu problema, e corresponde integralmente ao que Idalina esperava.

Voltou a caminhar com segurança

“Faço exercício todos os dias e dou um grande passeio diário, para estimular a motricidade fina e reforçar a mobilidade das pernas”, diz Idalina, que, recentemente, começou a tomar o suplemento BioActivo Q10 Forte, com excelentes resultados. Actualmente, pode fazer a sua caminhada diária e está muito contente por já não ter limitações de marcha. Também o cansaço diminuiu, devido, precisamente, a este suplemento de Q10 que contém vitamina B2, e que contribui para reduzir o cansaço e a fadiga.

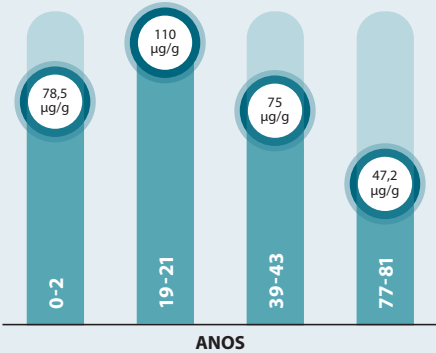
Aproveita bem o tempo

Com os vários hobbies e actividades, Idalina aproveita bem o seu tempo: passeia a pé, trata dos gatos ou faz jardinagem, o que estimula o corpo e a mente e lhe dá prazer. Idalina raramente se aborrece, mas estas actividades requerem níveis de energia estáveis e, por isso, está grata por sentir que os níveis voltaram ao normal após apenas um par de meses a fazer esta suplementação. “Estou a tomar a terceira embalagem do BioActivo Q10 Forte, porque os resultados têm sido muito bons. Quero continuar a tomar o suplemento para poder desfrutar das coisas maravilhosas da vida e manter a vitalidade!”, diz Idalina com um sorriso.

A preferência dos investigadores

Inúmeros estudos testaram o BioActivo Q10 Forte no ser humano. Foram publicados mais de 75 estudos, e 26 são chamados estudos de referência, o que significa que são conduzidos de acordo com os mais elevados padrões científicos. Estes estudos são importantes porque demonstram que o ingrediente activo é absorvido no sangue e nos diferentes tecidos do corpo. Além disso, demonstram ainda um efeito mensurável, que é o que os consumidores pretendem como garantia de que estão a obter o conteúdo pelo qual estão a pagar.

Teor de coenzima Q10 (µg/g) nos tecidos do coração



Os níveis de coenzima Q10 são mais elevados entre os 19-21 anos, altura da vida em que é comum ter mais energia. (Fonte: Lipids vol. 24, no. 7 (1989))

Os **problemas articulares** são muito frequentes em Portugal

Quase 30% dos portugueses, entre os 50 e os 65 anos, sentem que a idade tem impacto nas articulações. É fundamental manter a cartilagem articular saudável, e isso pode ser conseguido com a ajuda de um suplemento.



Segundo um estudo com mais de 10.000 portugueses, homens e mulheres, 30% das pessoas, com idades compreendidas entre 50-65 anos, sentem que a idade tem impacto nas articulações. A maioria (70%) não consegue trabalhar por essa razão. As articulações geralmente mais afectadas são os joelhos (18,6%), as mãos (12,6%) e a anca (3,6%). Estima-se que, no total, dois milhões de portugueses, sofram de osteoartrose, ou seja, a deterioração progressiva da cartilagem articular, que provoca dor e compromete o funcionamento das articulações.

BioActivo Glucosamina Plus

Embora uma vida saudável e a actividade física ajudem a estimular as articulações, garantindo que os nutrientes chegam à cartilagem e os resíduos são eliminados, na realidade, há outras

+ À venda em farmácias

“ajudas” que se pode ter em consideração. O BioActivo Glucosamina Plus é um suplemento alimentar natural que contém ingredientes activos em associação. Além do sulfato de glucosamina e condroitina de qualidade superior, o suplemento contém levedura de selénio, que protege as células contra danos oxidativos, e vitamina C que contribui para a produção de colagénio pelo organismo. O colagénio é necessário para o normal funcionamento da cartilagem, dos tecidos e ossos, pelo que o

BioActivo Glucosamina Plus é, efectivamente, um suplemento muito útil para manter a função articular normal.

A função do colagénio

O colagénio é uma proteína que cola, literalmente, as células umas às outras, conferindo resistência e elasticidade aos tecidos. Fazer com que o organismo produza o colagénio necessário para manter cartilagem articular

e ossos saudáveis, é um grande desafio para todo o corpo.

Importante para idosos activos

Para as pessoas que, ao envelhecer, desejam manter um estilo de vida activo – fazendo, com regularidade, exercício físico, longas ca-

minhadas – e todas as vantagens de se manterem com mobilidade plena, este suplemento é imprescindível. Se retrocedermos no tempo, não era invulgar as pessoas de 60 ou 70 anos não conseguirem desfrutar desta liberdade, apenas porque não se conheciam soluções para a manutenção de articulações saudáveis. A única opção eram os analgésicos quando a

situação piorava. Agora, existe uma alternativa natural que pode ajudá-los a manterem-se activos bem mais tempo.



Vou continuar a tomar este suplemento para as articulações

“Quando mudei da glucosamina em pó para glucosamina em comprimidos, senti uma grande diferença”, diz José Fonseca, de 72 anos, reformado, que adora poder fazer a sua caminhada diária.

Ter as articulações saudáveis é fundamental para quem deseja manter uma vida activa, independentemente da idade. Para José Fonseca, reformado, com setenta e poucos anos, a caminhada diária é tudo! José tem tido a sua quota-parte de dificuldades no que toca a mobilidade, tendo sido inclusivamente operado ao joelho esquerdo, mas agora está muito melhor. “Até tive de usar muletas durante um tempo para me apoiar e andar”, diz José. “Mas sinto-me melhor e tenciono retomar as minhas caminhadas diárias”.

Excelente para a cartilagem do joelho

As articulações do joelho estão muito melhor, por isso José fará tudo o que puder para que se mantenham relativamente em bom estado. José sabe como é importante manter as articulações funcionais, especialmente à medida que envelhecemos. José descobriu o suplemento ideal para esse fim. Todos os dias toma o BioActivo Gluco-

samina Plus que contém glucosamina, condroitina e vitamina C, que contribui para a normal formação de colagénio no organismo. O suplemento é ainda enriquecido com selénio, um oligoelemento com uma propriedade biológica muito importante. Contribui para proteger as células contra as oxidações indesejáveis, que é um processo natural que, muitas vezes, surge à medida que se envelhece. Estas oxidações são causadas por compostos nocivos que atacam os tecidos saudáveis, como é o caso da cartilagem.

Mudou de formulação

José já tinha experimentado um suplemento que continha glucosamina. Eram umas cartelas com glucosamina em pó, que foram aconselhadas pelo seu médico, mas não viu grande efeito. Após ter visto o BioActivo Glucosamina Plus numa revista, José decidiu experimentar esta formulação. E revelou ter sido uma decisão acertada.

“Notei diferença após tomar algumas embalagens. É um suplemento de qualidade superior, e eu penso que a qualidade é verdadeiramente importante quando se trata da eficácia de um suplemento alimentar”.

Um trabalho que era doloroso para os joelhos

José trabalhava como mecânico de comboios e diz que o seu trabalho era doloroso para os joelhos, o que pode explicar por que razão começou a ter problemas nas articulações anos mais tarde. José também foi submetido a uma cirurgia ao coração e esteve muito tempo internado, o que o impediu de fazer a sua caminhada diária.

“Ainda tenho alguma dificuldade, mas vou começar a fisioterapia em breve e, seguramente, também vou continuar a tomar os comprimidos de glucosamina”, diz José.

Uma fórmula única com um extracto natural:

Ajudou-me após uma menopausa súbita

“Após uma menopausa provocada pelos fortes tratamentos a que fui submetida, as relações sexuais passaram a ser dolorosas ou, no mínimo, desconfortáveis”, diz Catarina Barbosa, de 51 anos.



São muitas as mulheres que sofrem de secura vaginal e vulvar, um problema comum na menopausa, sem saberem que algo tão simples como um determinado nutriente, em quantidade suficiente, pode resolver o problema. Foi exactamente o que aconteceu com Catarina Barbosa, que começou a tomar o suplemento BioActivo Ómega-7. Agora voltou a poder ter relações sem desconforto.

Sentiu-se diferente depois da menopausa

“O meu corpo mudou depois da menopausa, e as relações sexuais deixaram de ser um prazer”, esclarece Catarina. A secura vaginal e vulvar é um problema comum na menopausa; contudo, à semelhança de muitas outras mulheres, Catarina não fazia a menor ideia de como prevenir. Foi uma amiga que a aconselhou a começar a tomar um suplemento com ómega-7 e vitamina A. A vitamina A tem um papel importante na manutenção das membranas mucosas saudáveis que, de contrário, podem ficar secas e causar desconforto. Dado Catarina já ter experiência positiva com suplementos alimentares e o facto de se sentir tão incomodada, decidiu experimentar. “Não fazia a menor ideia do que poderia resultar, e mesmo os médicos e farmacêuticos com quem falei do meu problema nunca sugeriram suplementação”, diz Catarina.

Um suplemento foi a solução

Actualmente, a secura vaginal já não é um problema para Catarina, que voltou a sentir-se bem com o seu corpo, depois de ter lutado contra um cancro da mama e de se ter confrontado com os efeitos secundários da menopausa. Para manter os níveis de vitamina A, Catarina toma o BioActivo Ómega-7, que contém vitamina A, ómega-7, 3, 6 e 9, e extracto de espinheiro marítimo. “Comecei por tomar duas cápsulas por dia, mas reduzi para uma cápsula diária ao fim de duas semanas”, esclarece Catarina. Não obstante, normalmente, obtermos vitamina A em fontes alimentares, como peixe, ovos e lacticínios, por vezes, um suplemento proporciona o reforço suplementar de que o organismo precisa.

Também é útil no trabalho

Temos igualmente membranas mucosas nos olhos, nariz e boca, que podem ficar secas e causar desconforto, especialmente quando se trabalha num escritório, como é o caso de Catarina. “Tenho uma vida profissional intensa e passo muitas horas no escritório, o que acaba por esforçar os olhos e provocar secura ocular”, admite Catarina. A preocupação em obter vitamina A em quantidade suficiente também ajudou relativamente à secura ocular, o que é o ideal para alguém como Catarina, que também adora ler, estar com a família e amigos, e ir à praia.



Como se pode evitar a secura nas zonas íntimas?

A maior parte das pessoas nunca ouviu falar no óleo de espinheiro marítimo. No entanto, cada vez mais mulheres na menopausa estão a descobrir que o extracto desta baga natural é útil para controlar algumas das vulnerabilidades que, por norma, surgem nesta fase da vida.

A menopausa é um processo completamente natural pelo qual a maior parte das mulheres passa, mais cedo ou mais tarde. Contudo, estima-se que cerca de cinquenta por cento das mulheres também sentem secura nas zonas íntimas durante a menopausa, o que pode provocar mal-estar durante as relações sexuais e, consequentemente, afectar a qualidade de vida. Fontes naturais ricas em vitamina A, como é o caso do espinheiro marítimo, podem ser úteis na protecção e hidratação das mucosas.

Um problema comum em Portugal

Num estudo recente, que integrou 1057 mulheres com idades compreendidas entre os 60 e 75 anos, oriundas de quatro países, verificou-se que as mulheres portuguesas apresentavam as percentagens mais altas de secura vaginal. Mais de cinquenta por cento referiram ter este

problema. Entre as mulheres que referiram sentir sofrimento, moderado a acentuado, devido a problemas sexuais, a principal preocupação era a secura vaginal. E não só afectava o bem-estar físico, mas também causava tensão no contacto íntimo.

Muito rico em vitamina A

Uma das vitaminas que contribui para a manutenção de membranas mucosas normais é a vitamina A, e uma das fontes naturais mais ricas nesta vitamina é o espinheiro marítimo. Esta planta extremamente resistente, com bagas cor de laranja, normalmente, cresce em solo arenoso, junto a praias e dunas, e é capaz de resistir a fortes ventos marítimos e tempo agreste.

+ À venda em farmácias

Protecção da mucosa

Para proteger as membranas mucosas é fundamental obter boas quantidades de vitamina A e, como o espinheiro marítimo é uma fonte rica em vitamina A e tem sido estudada por cientistas ao longo dos anos, tornou-se um produto muito popular entre as mulheres. As cápsulas do BioActivo Ómega-7 contêm SBA24, um extracto de espinheiro marítimo de qualidade farmacêutica, extraído das bagas e respectivas sementes, aproveitando ao máximo o elevado teor de vitamina A.

Ácidos gordos essenciais em equilíbrio perfeito

Além do ómega-7, o BioActivo Ómega-7 também contém os outros ácidos gordos essenciais, como ómega-3, ómega-6 e ómega-9, que são importantes para o nosso organismo na proporção adequada. Mas a ingestão de vários ácidos gordos pode ser difícil apenas com a alimentação, pelo que a toma de um suplemento, cujo teor está perfeitamente equilibrado, pode ser muito benéfico e uma forma natural de proteger a pele e as membranas mucosas.

O açúcar no sangue já não domina a minha vida

Depois de anos a lidar com mudanças bruscas de humor e tonturas, Alex Silvério aprendeu a conseguir controlar os níveis de açúcar no sangue através de uma alimentação saudável, algum exercício e a toma de BioActivo Crómio.

Pode ser difícil encontrar o equilíbrio entre permitir-se comer doces e escolher uma opção mais saudável. Qualquer que seja a opção, tem impacto nos níveis de açúcar no sangue e na rapidez com que aumentam. Como técnico de farmácia, Alex estava ciente da importância de controlar os níveis de açúcar no sangue, mas mantê-los estáveis era outra questão.

O desejo de doces afectou-lhe a saúde

“Sempre tive desejo de doces”, diz Alex Silvério, de 28 anos, que trabalha como técnico de farmácia. Ao contrário de muitas outras pessoas, nunca aumentou muito de peso, mas o humor e a saúde eram afectados pelo consumo excessivo de doces. “Ao fim de algum tempo, percebi que, se não ingerisse açúcar várias vezes ao dia, ficava com tremores, tonturas, mudanças bruscas de humor, e o consumo ao longo dos anos aumentou a minha glicemia para níveis de pré-diabetes”, admite Alex.

Depois de uma tentativa infrutífera de alterar os hábitos alimentares, com a ajuda de uma nutricionista, Alex decidiu começar a tomar um suplemento de crómio para ajudar a diminuir o desejo de doces, que lhe dificultava controlar o apetite, e sentiu-se melhor depois de alterar a alimentação.

Acabaram-se os desejos de doces

Um suplemento de crómio contribui para manter os níveis de açúcar no sangue normais, e esta revelou-se a solução perfeita para os desejos de doces. Na realidade, foi um colega que recomendou a Alex que começasse a tomar o suplemento de crómio da Pharma Nord, pelo que nunca procurou outras opções. “Aconselharam-me a tomar o BioActivo Crómio, porque era um suplemento com

feedback muito positivo da parte dos utentes da farmácia, e porque era uma marca com resultados comprovados no mercado dos suplementos”, esclarece Alex. Após apenas um mês de toma do BioActivo Crómio, sentiu-se melhor. Quando se esquece de tomar o apetite por doces volta: “Noto que o apetite por doces regressa de forma mais intensa”, diz Alex.

Ainda há espaço para doces

Actualmente, Alex tem os níveis de açúcar no sangue normais e continua a comer doces – mas com moderação. “O desejo irresistível de comer doces sistematicamente desapareceu. Com o BioActivo Crómio não sinto necessidade de reduzir muito o que como nem as quantidades”, afirma Alex com um sorriso.



Um suplemento de crómio pode ajudar a controlar o apetite por doces

Um suplemento de crómio pode ajudar a manter o açúcar no sangue estável, o que faz com que seja menos provável comer alimentos pouco saudáveis para aumentar a energia, quando se está mais em baixo. Assim, é mais fácil acabar com o desejo de doces.

Não há nada mais fácil do que procurar um snack pouco saudável para comer quando os níveis de energia estão baixos. Contudo, isto faz com que os níveis de açúcar no sangue subam rapidamente e voltem a baixar pouco depois, dando origem a uma flutuação dos níveis de energia e a um maior apetite por doces. A razão pela qual temos desejo de doces

é uma questão complexa. Mas quando se torna excessivo, há várias boas razões para controlar essa necessidade de ingestão de açúcar. Para além do aumento de peso, o açúcar em excesso pode ter diversos efeitos negativos no organismo e na saúde, levando, potencialmente, a doenças como diabetes tipo 2.

Os cientistas estão convencidos

Uma boa nutrição é fundamental para manter os níveis de açúcar no sangue estáveis e obter a energia de que precisamos durante o dia. Contudo, há um nutriente específico que despertou o interesse dos cientistas: o crómio. Muito embora se obtenha crómio de fontes alimentares, como frutos secos, marisco ou leguminosas, os cientistas testaram um suplemento de crómio, na forma de levedura de crómio, num grupo de diabéticos tipo 2. Verificaram que o suplemento, na forma de levedura de crómio, ajudava os diabéticos a controlarem melhor os níveis de açúcar no sangue.

Efeitos secundários dos doces

O açúcar em excesso provoca aumento de peso, e potencia o risco de várias doenças, como as

doenças cardiovasculares. Mas não é novidade que a instabilidade do açúcar no sangue pode ser problemático, mesmo sem aumento significativo do peso. Quando se consome açúcar em excesso, o organismo começa a produzir demasiada insulina (a hormona necessária para transportar o açúcar da corrente sanguínea para as células). Mais cedo ou mais tarde, os níveis de insulina persistentemente elevados podem levar a uma situação pré-diabética, chamada insulinoresistência, em que o organismo já não responde devidamente à insulina que produz.

Parte de um estilo de vida saudável

Se já consome muitos legumes, alimentos integrais e carne magra, está no bom caminho no que diz respeito a melhorar o equilíbrio dos níveis de açúcar no sangue. Um suplemento de crómio torna mais fácil continuar a fazer escolhas alimentares saudáveis, contribuindo para níveis de açúcar no sangue normais e para reduzir o desejo de doces. O BioActivo Crómio está documentado cientificamente e tem uma absorção superior às fontes sintéticas, como o picolinato de crómio e o cloreto de crómio.



+ À venda em farmácias

Pode proteger o **sistema imunitário** com estes dois micronutrientes



O sistema imunitário pode ser fraco, mas sabia que também pode reagir de forma exagerada? O segredo para manter a saúde é ter uma defesa imunitária normal, e tanto o selénio como o zinco são micronutrientes essenciais que contribuem para esta importante função do organismo.

O sistema imunitário é uma ferramenta bem afinada que garante que nos mantemos saudáveis. Sempre que o nosso organismo é posto à prova por “visitantes” indesejados, o sistema imunitário reúne as defesas necessárias para retirar o inimigo e eliminar a ameaça. Se o sistema imunitário estiver demasiado fraco, não é capaz de realizar estas funções vitais. Por outro lado, o sistema imunitário também pode reagir de forma exagerada, iniciando uma defesa esmagadora e duradoura que não só elimina qualquer ameaça, como até começa a

destruir células e tecidos saudáveis. Por isso, a chave para se manter saudável é ter um sistema imunitário normal e equilibrado, que funcione exactamente como é suposto.

Reforça uma resposta imunitária normal

À semelhança de qualquer outro processo, as reacções imunitárias requerem vários elementos para funcionarem devidamente. Por exemplo, o sistema imunitário depende de micronutrientes específicos que se obtêm a

partir da alimentação. Dois dos nutrientes, que têm funções essenciais e contribuem para defesas imunitárias normais, são o selénio e o zinco. É, por isso, indispensável procurar obter a quantidade adequada destes dois nutrientes para manter o sistema imunitário controlado.

A importância de uma alimentação equilibrada

Se tem tendência para saltar refeições ou não fazer uma alimentação equilibrada, pode ser

difícil obter uma variedade de boas fontes de selénio e zinco. O marisco, as vísceras e a castanha-do-pará são algumas das melhores fontes de selénio, ao passo que o zinco está presente em sementes, frutos secos e cereais integrais. Teoricamente, se integrar estes alimentos na alimentação, está a jogar pelo seguro.

Os europeus têm falta de selénio

Contudo, nem tudo é assim tão simples. Embora seja verdade que os alimentos referidos contêm estes micronutrientes, há determinados factores limitativos. Por exemplo, o

teor de selénio nos solos agrícolas europeus é baixo comparativamente com os solos agrícolas noutras regiões do mundo, como os Estados Unidos. Na verdade, estudos científicos mostraram que uma alimentação europeia comum fornece apenas cerca de metade da quantidade de selénio que se obtém numa alimentação americana.

Os suplementos são úteis

Esta lacuna de nutrientes pode ser compensada com suplementos alimentares, uma forma fácil e útil a que cada vez mais pessoas recorrem.

Relativamente ao zinco, deve optar por fontes de zinco orgânico, como o gluconato de zinco, que se obtém num suplemento como BioActive Selénio+Zinco. A melhor forma de selénio e com maior absorção para os suplementos nutricionais é a levedura de selénio, e com SelenoPrecise (a fonte de selénio presente no BioActive Selénio+Zinco), obtém-se levedura de selénio com 88,7% de biodisponibilidade. Além de fontes de selénio e zinco facilmente assimiláveis, o BioActive Selénio+Zinco também contém as vitaminas C, E e B6, que são nutrientes importantes para o organismo e que devem fazer parte da alimentação.

Sinto-me mais energética e com melhor disposição

Tatiane, de 46 anos, e a família fazem uma alimentação rica em fibra, legumes e proteínas. Contudo, também tomam suplementos para manter os níveis de selénio e zinco e melhorar as defesas imunitárias, as funções cognitivas e até a visão.



“Percebe-se quando me esqueço de tomar os suplementos”, diz Tatiane, que toma BioActive Selénio+Zinco há um ano e meio. “Já fazem parte da nossa rotina diária, e já não me imagino de outra forma”. Desde que Tatiane e a família começaram a prestar atenção às falhas na alimentação, sentem-se mais energéticos e satisfeitos. Com o BioActive Selénio+Zinco, da Pharma Nord, Tatiane pode ficar descansada que as suas necessidades são sempre supridas.

Os nutrientes contribuem para manter uma boa saúde

O marido de Tatiane adoeceu, e a sua doença teve impacto na sua saúde e no bem-estar do resto da família. Juntos, conseguiram ultrapassar, mas desde então que a saúde e, em especial, a nutrição têm sido o essencial. A recuperação do marido levou-a a procurar formas de manter os níveis dos nutrientes essenciais, de que eventualmente tivessem falta, como o selénio, que contribui para o funcionamento normal das defesas imuni-

tárias, e o zinco, que contribui para visão e função cognitiva normais, e para a protecção das células contra as oxidações indesejáveis. No que respeita a suplementos, Tatiane recorre a uma marca específica.

Marca de confiança

“Hoje em dia, nem eu nem a minha família passamos sem os suplementos da Pharma Nord. Desde que começámos a tomar os suplementos, não sentimos necessidade de experimentar outra marca. Porque haveríamos de o fazer?”, reforça Tatiane. A confiança que tem no fabricante baseia-se na sua experiência positiva, e não hesita em recomendar os suplementos a outras pessoas que julga poderem beneficiar com um pequeno reforço de vitaminas e minerais.

Cuida de idosos

Tatiane trabalha como supervisora de apoio domiciliário a idosos e também dá formação em saúde a cuidadores, tudo com o objectivo de promover a saúde e o bem-estar dos doentes. Apesar da natureza movimentada do seu trabalho, Tatiane adora poder combinar a paixão pela saúde com a vontade de cuidar dos outros diariamente.

O meu sistema imunitário está preparado

"Tenho a certeza que o meu sistema imunitário está preparado para o tempo frio que costumava ser agressivo para o meu cabelo e unhas", diz Alexandra, de 50 anos, que tomou consciência das insuficiências na alimentação, depois de um problema grave de saúde. Agora toma suplementos para manter os níveis nutricionais e as defesas imunitárias. Com a aproximação do Inverno e os habituais sintomas, como espirros e nariz a pingar, Alexandra concentra-se em manter o sistema imunitário saudável e equilibrado, especialmente depois do tratamento que fez. O médico recomendou-lhe suplementos para garantir níveis de zinco e selénio, ambos bons para o sistema imunitário.

Nutrientes para o cabelo

Após a sua luta contra uma doença grave, quando começou a perder cabelo e a confrontar-se com unhas frágeis, Alexandra ficou radiante por descobrir que o selénio também faz bem ao cabelo e às unhas. "A queda de cabelo e as unhas frágeis afectou-me mesmo. Preocupo-me com a minha aparência, especialmente depois de trabalhar para uma marca de produtos de beleza famosa", esclarece Alexandra. Isto motivou-a a tomar medidas para que cabelo e unhas voltassem a ser fortes, através de nutrientes essenciais.

Tudo num só suplemento

Alexandra começou a tomar o BioActivo Selénio+Zinco, da Pharma Nord, que contém uma levedura de selénio patenteada, conhecida pela elevada taxa de absorção. Este suplemento integra selénio e zinco, ambos conhecidos por contribuírem para cabelo e unhas saudáveis e para o normal funcionamento do sistema imunitário. O que torna esta formulação ímpar é o facto de conter doses diárias de vitaminas essenciais, como vitaminas C, E e B6, todas acondicionadas, de forma prática, num único comprimido diário.

Sempre pronta para dançar

Alexandra acredita sinceramente que a boa disposição e a dança são fundamentais para um estilo de vida saudável. Faz exercício para reforçar a saúde cardíaca, de modo a garantir que continua bem para dançar, viajar e saborear as experiências maravilhosas com que sonha, e toma suplementos para compensar eventuais desequilíbrios causados pelo seu estilo de vida citadino.

Uma boa circulação sanguínea mantém o corpo quente

Já alguma vez teve os pés constantemente frios, mesmo em dias quentes? Se é esse o caso, a solução poderá não ser tão simples como calçar mais um par de meias. Em vez disso, poderá ter de reforçar a circulação sanguínea com uma pequena ajuda do extracto de Ginkgo biloba.



A importância de uma circulação eficiente

A má circulação do sangue pode fazer com que determinadas zonas do corpo não recebam o calor e o oxigénio necessários, dando origem ao desconforto causado por mãos e pés frios. São vários os factores, incluindo problemas como as varizes e um estilo de vida sedentário, que podem contribuir para uma má circulação. Por vez, é difícil controlar estes problemas, mas há estratégias para dar resposta.

Solução natural

O BioActivo Biloba Forte contém extracto de ginkgo biloba, que ajuda a manter uma boa circulação sanguínea. O extracto de ginkgo biloba, que provém da árvore Ginkgo, tem raízes profundas na medicina tradicional secular, mas também tem tido foco na investigação científica para comprovar o seu efeito na circulação sanguínea e até nas funções cognitivas.



+ À venda em farmácias

Excelente para as funções cognitivas

No nosso dia-a-dia, estamos sempre com a mente ocupada, utilizando as funções cognitivas, como a memória, a concentração e o entendimento. Pensemos em todos aqueles momentos em que relembramos pequenos detalhes ou precisamos de compreender ideias no trabalho. É aqui que o extracto de ginkgo biloba pode ser útil, ajudando a manter as capacidades cognitivas enquanto adulto ou idoso. No fim de contas, embora a idade possa trazer sabedoria, um pequeno reforço suplementar

é sempre útil para as funções cognitivas e circulação sanguínea.

Parte de um estilo de vida saudável

É fundamental não esquecer que, independentemente da elevada qualidade do suplemento, nunca se deve subestimar os benefícios de manter-se activo e fazer uma alimentação equilibrada. Afinal, isto permite, literalmente, gozar os prazeres da vida.

É possível que tenha falta deste nutriente – especialmente se for vegetariano



A vitamina B12 é um nutriente muito importante, ainda que muitas vezes ignorado, que está presente apenas em fontes alimentares de origem animal. A vitamina B12 é necessária para a produção dos glóbulos vermelhos e sistema nervoso normal.



Quando a luz vermelha do painel de controlo se acende indicando que o carro precisa de óleo, a pessoa reage. Infelizmente, o ser humano não tem luzes de aviso que indiquem que as diversas vitaminas e minerais estão a acabar. Uma vitamina que, muitas vezes, passa despercebida é a vitamina B12, um nutriente que contribui para a produção dos glóbulos vermelhos, funções psicológicas normais, e muitas outras funções essenciais do organismo. Há vários sintomas que indicam falta de B12, mas muitas vezes só se manifestam quando a carência já dura há algum tempo.

Só se encontra em fontes alimentares de origem animal

O problema com a vitamina B12 é que apenas se obtém em alimentos de origem animal. Se consumir carne, peixe, aves ou ovos, com

regularidade, provavelmente, não tem de se preocupar com uma eventual carência de B12. Contudo, se for vegetariano ou vegan, a situação é completamente diferente. Ao adoptar uma alimentação estritamente constituída por vegetais, corre-se o risco de carência de vitamina B12.

A suplementação é a solução

Felizmente, há sempre uma solução para este tipo de limitações. Tudo o que é preciso fazer é adicionar um suplemento de vitamina B12 à alimentação. Mas há detalhes que convém saber no que diz respeito à escolha do suplemento adequado. Um pormenor importante é a absorção. Para absorver a vitamina B12 no aparelho digestivo, o organismo precisa de uma glicoproteína específica denominada factor intrínseco. O organismo consegue pro-

duzir factor intrínseco, mas varia de pessoa para pessoa.

Comprimidos com a forma activa de B12

Há pessoas que têm falta de factor intrínseco, pelo que não conseguem absorver a vitamina B12 a partir de alimentos, ou até de suplementos. Outro factor limitativo é a subsequente transformação, pelo organismo, da vitamina B12, de uma das suas duas formas inactivas (cianocobalamina ou hidroxicobalamina) na sua forma activa, a metilcobalamina. A idade tende a diminuir a capacidade do organismo para transformar as duas formas de B12 inactivas em metilcobalamina, pelo que a solução é tomar a forma activa (transformada) do nutriente para benefício máximo.

Benefícios do suplemento

O BioActivo Vitamina B12 contém 600 microgramas de metilcobalamina na forma de comprimidos, sendo muito eficaz porque a vitamina é imediatamente absorvida através da mucosa oral e entra na corrente sanguínea. Os comprimidos têm um sabor agradável a hortelã e podem ser mastigados ou deixados a dissolver na boca.

Os suplementos ajudam a atingir os objectivos nutricionais

Num mundo ideal, não seriam precisos suplementos alimentares. Infelizmente, a alimentação actual nem sempre é perfeita do ponto de vista nutricional. O objectivo final para o ser humano é manter-se saudável e compensar as carências da alimentação. Ainda que não goste da ideia de tomar comprimidos, nestas situações é para bem da sua saúde.

Transformou a minha vida

“Cada pessoa é um caso, mas para mim fez toda a diferença”, diz Gustavo Marques, de 30 anos, pintor de profissão. Sentia-se desanimado e com limitações nas actividades físicas, até saber que o problema podia ser a vitamina D. Agora, a sua vida mudou.

São os músculos e os ossos que, literalmente, suportam o corpo ao longo da vida e nos permitem fazer tudo aquilo de que gostamos na vida. Quando, por qualquer razão, os músculos não funcionam normalmente ou temos um problema nos ossos, subitamente ficamos limitados. Obviamente, isto reflecte-se na nossa disposição e optimismo, como Gustavo começou a sentir. Depois de consultar o médico e um nutricionista, Gustavo começou a tomar o BioActivo Vitamina D Forte, e não se arrependeu dessa decisão.

Excelente qualidade de fabrico

“O BioActivo Vitamina D Forte, da Pharma Nord, revelou-se extremamente eficaz no meu caso. Penso que a qualidade superior dos ingredientes usados no fabrico deste suplemento teve influência nos resultados que obtive”, exclama Gustavo com um olhar seguro. Gustavo toma o suplemento há três meses e sentiu diferença logo ao fim de uma semana. A Pharma Nord é uma marca com resultados comprovados, após décadas no mercado e grande empenho na investigação científica ao longo dos anos.

Novas actividades ajudaram a melhorar

“Tento fazer uma alimentação saudável e equilibrada para manter uma boa saúde de forma geral. Recentemente, também comecei a correr, e sinto que, também neste caso, a vitamina D é benéfica. Trabalho muito os músculos, mas tem realmente valido a pena”, diz Gustavo. A vitamina D contribui para o normal funcionamento dos músculos e ossos saudáveis, o que está em sintonia com o estilo de vida activo de que Gustavo gosta.



Reforça o sistema imunitário todos os dias durante todo o ano

Precisamos de vitamina D por várias razões. Uma delas é contribuir para manter o sistema imunitário normal. Com os suplementos de Vitamina D, da Pharma Nord, os níveis de vitamina D são sempre suficientes, mesmo quando não há sol.

Para o ser humano, é da maior importância o bom funcionamento do sistema imunitário ao longo da vida. E a vitamina D é um dos nutrientes essenciais para manter o sistema imunitário normal. Neste contexto, a palavra “normal” é crucial, pois não é desejável ter uma resposta imunitária nem hipoactiva nem hiperactiva. O sistema imunitário deve funcionar de forma normal. A vitamina D tem aqui um papel-chave porque regula o sistema imunitário e ajuda-o a levar a cabo as respectivas funções como é suposto.

O sol nem sempre é suficiente

A vitamina D está presente em alguns dos alimentos que consumimos. O peixe gordo e a gema de ovo são bons exemplos, contudo a quantidade de vitamina D que se obtém na

alimentação é limitada. Por outro lado, a pele sintetiza uma grande quantidade de vitamina D quando exposta à luz solar, durante o período de Verão, mas o protector solar, aconselhado em exposições prolongadas, acaba por bloquear a produção cutânea da vitamina D. E com o avançar da idade, produz-se, também, cada vez menos quantidade deste nutriente. Além disso, em grande parte da Europa, no período entre Outubro e Abril, o sol não é suficientemente forte para possibilitar a síntese de vitamina D. É o caso de Portugal.

Cápsulas com vitamina D3 biologicamente activa

Felizmente, há uma solução muito prática e útil para estas limitações. Os suplementos de vitamina D, da Pharma Nord, são de qualidade

superior e, facilmente obtém a vitamina D de que precisa durante todo o ano. As pequenas cápsulas de gelatina contêm vitamina D biologicamente activa e muito assimilável, dissolvida em azeite para melhor absorção. A formulação está disponível em diversas dosagens, o que facilita a escolha da dose adequada à época do ano e às necessidades de cada pessoa.

Comprovado em estudos científicos

Os suplementos BioActivo Vitamina D, BioActivo Vitamina D Forte e BioActivo Vitamina D Forte + têm a absorção, a qualidade e o efeito cientificamente comprovados. Foram realizados inúmeros estudos científicos, em que os investigadores escolheram concretamente estes suplementos de elevada qualidade e segurança. Os estudos efectuados analisaram a vitamina D em relação à defesa imunitária, função muscular e vários outros parâmetros, e todos os estudos estão publicados em jornais e revistas científicas.

Receptores da vitamina D em todo o organismo

Os médicos costumavam dizer que a vitamina D é sobretudo importante para a saúde dos ossos, que é seguramente o caso. No entanto, nos últimos anos, os cientistas analisaram esta vitamina em pormenor e verificaram que temos os chamados receptores da vitamina D (ou VDR) em todos os tecidos, propondo que todo o organismo depende de níveis suficientes de vitamina D. Hoje em dia, o papel da vitamina D está estabelecido em muito mais detalhe, e uma das áreas alvo de atenção é o sistema imunitário.

+ À venda em farmácias



Recuperei a energia e durmo melhor!



“Costumava ter câibras durante o exercício físico e até durante a noite, o que afectava o meu sono e os níveis de energia. Sentia-me cansada e com muitas limitações”; diz Marta Santos, de 43 anos, advogada, de Lisboa.

Em 2011, Marta fez uma mudança significativa no estilo de vida, o que levou a uma perda de peso considerável e empenho no exercício físico diário. Há alguns anos, Marta começou a tomar BioActivo Magnésio, um suplemento alimentar com magnésio de qualidade superior numa formulação que o organismo consegue absorver facilmente, para reforçar músculos e mente, na sua vida profissional intensa e enquanto mãe recente.

Acabaram-se as câibras

Marta é uma advogada empenhada que foi mãe recentemente, e ambas as funções po-

dem ser exigentes para os músculos e para a mente. O trabalho de Marta é essencialmente sedentário, e costumava ser-lhe difícil arranjar tempo e energia para ir ao ginásio. Contudo, depois da gravidez, Marta sentiu-se motivada e agora faz o possível por voltar a cuidar de si. “Agora, só o meu bebé é que me acorda durante a noite, não as câibras”, diz Marta.

O médico recomendou-lhe magnésio

Depois de enfrentar câibras e fadiga física, Marta consultou o médico. Este aconselhou-a a tomar magnésio, e familiares recomendaram o BioActivo Magnésio, depois da excelente

experiência que os próprios tiveram com este suplemento.

Está atenta a carências

“Estou muito mais consciente das vitaminas e minerais que posso ter de tomar como suplemento, especialmente quando trabalho muito ou sinto que o meu corpo precisa de reforço suplementar”, diz Marta. Desde o nascimento do bebé, Marta tem dedicado mais tempo livre a dar passeios junto ao rio, passar tempo de qualidade com a família e, sempre que possível, ir a eventos culturais, o que também contribui para uma vida equilibrada e paz de espírito.



+ À venda em farmácias

A chave para que os músculos cumpram a sua função

Há mais músculos além de bicípite, tricípite e perna. O coração é um músculo, e até há tecido muscular no aparelho digestivo e nos vasos sanguíneos. Sabia que é preciso magnésio para que o tecido muscular funcione normalmente, e será que obtém o suficiente?

Literalmente, tudo o que fazemos implica acção muscular. O corpo está repleto de tecido muscular que trabalha 24 horas por dia. Temos os músculos estriados, que nos permitem a mobilização dos membros, e os músculos lisos, que actuam sem darmos por isso. É este tipo de músculos que movimentam o aparelho digestivo e os vasos sanguíneos. E temos o coração, que é um músculo muito importante. O magnésio é essencial para que todo este tecido muscular funcione.

Necessário para mais de 300 reacções enzimáticas

Se não consome regularmente espinafres, feijão preto, abacate e outras fontes ricas em magnésio, pode valer a pena considerar a toma de um suplemento como o BioActivo Magnésio. O corpo humano precisa de magnésio para sustentar mais de 300 reacções enzimáticas no organismo, e muitos destes processos bioquímicos reforçam os músculos de várias formas.

Reforça muitas funções orgânicas

Se tem espasmos musculares ou outros sintomas que não estão associados à actividade muscular normal, poderá ser necessário analisar o aporte de magnésio. Pode fazer ajustes alimentares e tentar incluir o maior número possível de fontes de magnésio na alimentação. Também pode optar por tomar um suplemento de magnésio.

Quantidade suficiente de magnésio todos os dias

O BioActivo Magnésio é uma boa opção, pois o suplemento contém uma mistura de três formas de magnésio em associação, para proporcionar uma melhor absorção do ingrediente activo. Cada comprimido fornece 200 miligramas de magnésio, garantindo assim o aporte suficiente deste micronutriente essencial todos os dias.

Porquê o BioActivo Magnésio?

Uma das características que torna o BioActivo Magnésio eficaz é o facto de os comprimidos se

dissolverem com extrema rapidez. Experimente! Coloque um comprimido de magnésio num copo de vidro com água e veja como se dissolve em minutos. O facto de o comprimido se dissolver tão depressa é a garantia de que é imediatamente absorvido

no sistema digestivo. O BioActivo Magnésio contém três fontes de magnésio em associação (carbonato de magnésio, hidróxido de magnésio e acetato de magnésio), o que aumenta a biodisponibilidade do suplemento.



A hormona natural do sono que ajuda a adormecer

Se tem dificuldade em adormecer, ou acorda várias vezes durante a noite, há uma explicação natural para isso. Felizmente, também há uma solução natural para o problema, de que cada vez mais pessoas sofrem.

Muitas vezes, com o avançar da idade, torna-se cada vez mais difícil lidar com o sono. Possivelmente, identifica-se com isto. Leva muito tempo a deixar-se adormecer ou acorda várias vezes durante a noite e tem dificuldade em voltar a adormecer. Estas situações podem ser frustrantes, mas há uma explicação natural.

A hormona do sono presente no organismo

Por natureza, o ser humano está preparado para se sentir cansado quando começa a escurecer no exterior. No centro do cérebro, temos uma pequena glândula, chamada glândula pineal, que começa a libertar uma hormo-

na indutora do sono, chamada melatonina. A libertação de melatonina começa em resposta ao anoitecer. A melatonina faz-nos sentir sonolentos, pelo que relaxamos e adormecemos. Mas, por vezes, não é assim tão simples.

A exposição à luz, à noite, é um problema

Existem vários factores que podem desequilibrar o ritmo circadiano. Um dos mais responsáveis é a utilização à noite de dispositivos electrónicos, como o telemóvel, o tablet ou o computador. O ecrã destes dispositivos emite a chamada luz azul que bloqueia a libertação de melatonina pela glândula pineal, causando distúrbios do sono.

A produção de melatonina diminui com a idade

Com a idade, a produção de melatonina começa a diminuir. Esta pode ser uma explicação porque as pessoas mais velhas, muitas vezes, têm problemas de sono. Contudo, é um problema que pode ser corrigido. A melatonina pode ser tomada na forma de comprimidos, como um suplemento completamente natural, garantindo assim que o organismo mantém um nível suficiente de melatonina.

Ajuda a adormecer mais depressa

A toma de melatonina, na dose de 1 mg antes de deitar, reduz o tempo necessário para adormecer.

Cada comprimido de BioActivo Melatonina contém 1 mg de melatonina de qualidade farmacêutica e 10 mg de vitamina B3 (niacina). A vitamina B3 é um precursor da melatonina e reforça a sua acção, e contribui para o funcionamento normal do sistema nervoso, incluindo o cérebro e funções psicológicas. A melatonina também contribui para o alívio dos sintomas subjectivos da diferença horária (jet lag), sendo necessário consumir um mínimo de 0,5 mg antes de se deitar no primeiro dia da viagem e nos dias seguintes após a chegada ao destino.

Acordo a sentir-me verdadeiramente descansada

Ana costumava ter dificuldade em adormecer, mas a médica falou-lhe de uma formulação natural, e parece que resultou.

"Nunca tinha tomado suplementos até a minha médica me falar nisso", diz Ana Paula Laginhas. A solução natural que lhe disseram para experimentar, de facto, ajuda-a a adormecer mais depressa. No entanto, Ana não é a única a lidar com as dificuldades em adormecer. Mais de metade da população adulta em Portugal tem problemas de sono, segundo a Associação Portuguesa do Sono. Mas existem formas de resolver este problema e estimular a produção endógena da "hormona do sono", natural no nosso organismo, conhecida por melatonina. A toma de 1 mg de melatonina ao deitar, ajuda a reduzir o tempo necessário para adormecer.

Consultou a médica

"Entrei recentemente na menopausa e também comecei a ter problemas de sono. Fui à minha médica, que defende firmemente a prevenção

e a abordagem individualizada dos problemas de saúde. Aconselhou-me a começar a tomar um suplemento para garantir níveis suficientes de melatonina no organismo, e fez realmente diferença", reconhece Ana, que até conseguiu que o marido adoptasse o uso de suplementos. Há já dois anos que Ana toma o BioActivo Melatonina, da Pharma Nord, e já não tem dificuldade em adormecer.

Não tenciona parar

O trabalho de Ana como administrativa requer elevados níveis de concentração e atenção mental, que costumava ser difícil devido aos seus problemas de sono. Depois de descobrir a melatonina e ter percebido que ajuda, Ana vai continuar a tomar o suplemento. "Sinto-me lindamente e tenho confiança no suplemento. Talvez comece a tomar outros suplementos mais tarde, mas para já a melatonina é claramente o que eu preciso", diz Ana.

Alimentação saudável e exercício diário

O exercício físico faz parte da rotina matinal de Ana e ajuda-a a manter-se em forma e a aproveitar a energia redobrada. Ao fim-de-semana, Ana gosta de fazer caminhadas com o marido. Estas actividades eram muito mais difíceis quando tinha problemas por dormir mal e cansaço. É por isso que lhes dá mais valor agora. Dá-lhe uma sensação de liberdade poder passear pelo país e apreciar a beleza do campo e da cidade – sem ansiar por uma sesta.



+ À venda em farmácias

Demasiado cansada?



A rotina diária consegue ser bastante cansativa, mas o BioActivo Q10 Forte pode ajudar de uma forma natural.

A coenzima Q10 associada à vitamina B2, que contribui para a produção normal da energia das células, é o reforço perfeito quando se sente demasiado cansado.

A elevada absorção e a biodisponibilidade do BioActivo Q10 Forte estão documentadas em múltiplos estudos científicos.



➤ À venda em farmácias

A formulação original de Q10

BioActivo Q10 Forte contém 100 mg de coenzima Q10 e vitamina B2 que contribui para o metabolismo normal de produção de energia e redução do cansaço e fadiga. BioActivo Q10 Forte é um suplemento alimentar e deve ser enquadrado numa alimentação equilibrada.

 **Pharma Nord**
www.bioactivo.pt

Partilhe o seu testemunho e habilite-se a ganhar um ano de produto grátis!

Se obteve bons resultados com o(s) suplemento(s) BioActivo, envie-nos um e-mail para portugal@pharmanord.com a relatar o seu caso de sucesso. Se a sua história for uma das seleccionadas para ser utilizada no nosso material informativo será contactado(a) pela Pharma Nord e terá um ano de produto grátis.



Em alternativa, pode preencher o formulário através do código QR, ou enviar o seu testemunho por carta para:

Pharma Nord
Avenida do Forte, 6-6A (Edifício Ramazzotti), P1-05
2790-072 Carnaxide