VITALES ALTER
GESUND ÄLTER WERDEN

Gesund und vital noch im fortgeschrittenen Alter – wer wünscht sich das nicht?! Leider sieht die Realität für viele ganz anders aus. Die Belastungen sind vielfältig und die Fähigkeit, mit körperlichem und mentalem „Stress" umzugehen, nimmt im Alter oft zusehends ab. Dazu kommen Umweltbelastungen, körperliche Wehwehchen und eine Ernährungsweise, die auf echten Nährwert nicht immer Wert legt.

Sie fragen sich vielleicht: „Was soll ich denn selbst für meine Gesundheit tun? Ich zahle ohnehin ein Leben lang in die Krankenkasse ein, wenn mir was fehlt, kümmern die sich schon um mich." Wir wollen aber nicht auf den Ernstfall warten, um der Gesundheit was Gutes zu tun. Die Vitalität zu erhalten und die körperlichen Beschwerden in Grenzen zu halten, ist das Ziel, für dass es sich lohnt auf sich selbst zu schauen. Und damit kann man gar nicht früh genug anfangen.

AUF DIE INDIVIDUALITÄT ACHTEN

Ein gesundes Maß an Vorsorge ist nicht so schwierig, wie es klingen mag. Sie soll immer an die persönlichen Bedürfnisse angepasst werden.

Einige wichtige Fragen, die Einfluss auf den individuellen Nährstoffbedarf haben: Sind Sie jung oder alt, gesund oder krank, fit, gestresst, arbeiten Sie schwer körperlich, entspannen Sie regelmäßig, sind Sie ein Sportler oder haben Sie Übergewicht? Greifen Sie regelmäßig zu Medikamenten, der Antibaby-Pille oder Präparaten bei Wechseljahr-Symptomen? Rauchen Sie gerne und trinken Sie dazu gerne das ein oder andere Glas? Lieben Sie Sonnenbäder, essen Sie vegan oder Fertiggerichte, haben Sie Allergien oder Unverträglichkeiten, sind Ihre Nerven schnell blank liegend, müssen Sie viel kommunizieren und Ihre Meinung durchsetzen...?! Fragen über Fragen, die nur jeder für sich selbst beantworten kann und sollte, denn die Ernährungsgewohnheiten, der Lebensstil, Erkrankungen und das Alter sind entscheidende Parameter für den Nährstoffbedarf.

Freuen Sie sich darüber – Sie sind ein einzigartiges Wesen, ein Mensch mit ganz persönlichen Bedürfnissen, die zu befriedigen sind. Die erste Möglichkeit ist es, dem Körper möglichst förderliche Nährstoffe zuzuführen. Der Stoffwechsel braucht sozusagen „gutes Futter", um Kraft zu erzeugen, um die unglaublich vielfältigen Funktionen ausführen zu können und um das gesamte Leben in Balance zu halten. Obst und Gemüse allein kann Ihre Gesundheit kaum sichern. Gerade zur heutigen Zeit, wo Obst und Gemüse, so wie andere Lebensmittel auch, extrem haltbar gemacht werden und die Böden oftmals überdüngt und ausgelaugt sind. Fertigprodukte und versteckte Zucker sind leider auch zu einem immensen Problem unserer Gesellschaft geworden. Früher wurde meist frisch gekocht, die Nahrung hatte noch mehr Nährwert. Daher sollten wir unbedingt darauf achten, ausreichend Nährstoffe aufzunehmen.

WOFÜR BRAUCHEN WIR NÄHRSTOFFE?

Fest steht, für den gesamten Organismus sind Mikronährstoffe von höchster Wichtigkeit. Über Nahrungsergänzungen wird viel berichtet, die einen meinen, nachdem wir essen, brauchen wir sie nicht, die anderen schwören darauf, weil sie sich damit rundum vitaler fühlen. Davon unabhängige Studien belegen, dass die Vitaminversorgung trotz Überfluss an Nahrungsmitteln oftmals nicht ausreicht und Zivilisationskrankheiten ursächlich damit zusammenhängen können. Unspezifische Symptome einer Nährstoffunterversorgung können Energieverlust, Abgeschlagenheit, Infektanfälligkeit, geringe Stresstoleranz etc. sein. Und die körperlichen Folgen sind noch weitaus gravierender.

Für die Anpassungsreaktionen bei Stress benötigt der Körper eine Reihe von Vitalstoffen, wie die Vitamine der B-Reihe oder Vitamin C, wobei der Bedarf an diesen Schutzstoffen, stressbedingt, enorm ansteigen kann. Um die körperlichen Reserven bei Stress zu schonen, wird beispielsweise die Aktivität des Immunsystems gedrosselt, wodurch die Infektgefahr steigt. Auch das Verdauungssystem leidet, um Energie einzusparen.

Antioxidative Schutzstoffe, wie Vitamin C, E, Beta-Carotin, Coenzym Q10 oder bioaktive Pflanzenstoffe inaktivieren zellschädigende freie Radikale. Ebenso ist aber auch die „Gehirnnahrung" wichtig. Vitalstoffe können die geistige Fitness effizient unterstützen und die empfindlichen Gehirnzellen vor oxidativen Schäden schützen. Nahrungsergänzungsmittel können helfen, den Bedarf an Vitalstoffen zu sichern und Mangelzustände zu vermeiden. \\

VitAge 120®

Vitalstoffe und Zellschutz für jeden Tag

Das Better-Aging-Programm

Vegetarisch | Glutenfrei | Laktosefrei | Fructosefrei

VitAge 120® Sport Pulver

Schnelle Energie, Regeneration und Revitalisierung bei körperlicher Belastung für Hobby- und Leistungssportler.
Art.Nr. 110, PZN 4541690

VitAge 120® Aktiv Kapseln

Die tägliche Basis-Versorgung mit Vital- und Mikronährstoffen für den aktiven Tag. Art.Nr. 115, PZN 4793316

VitAge 120® Trinkampullen

Die tägliche Basis-Versorgung als Premium Komplex mit 44 Vital- und Mikronährstoffen, Bioflavonoiden, Obst- und Pflanzenextrakten für den aktiven und gesunden Tag.
Art.Nr. 120, PZN 4541678

EVOLUTION GMBH – Der Spezialist
für ganzheitliche Nahrungsergänzungen
A-9500 Villach, Hausergasse 28
Telefon: +43 (0) 4242 22560
www.evolution-international.com

EVOLUTION®
NATÜRLICH KERNGESUND