

# Real & Honest

## ΦΙΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ



### ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ \*



#### Σωματική Ανάπτυξη, Μύες, Οστά & Αρθρώσεις

- Οι Πρωτεΐνες συμβάλλουν στην αύξηση και τη διατήρηση της μυϊκής μάζας
- Οι Πρωτεΐνες, το Μαγγάνιο, το Μαγνήσιο, ο Ψευδάργυρος και ο Φώσφορος συμβάλλουν στην διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών
- Η Νισαΐνη συμβάλλει στη διατήρηση της κατάστασης των βλεννογόνων
- Το Φολικό οξύ, το Μαγνήσιο και ο Ψευδάργυρος παίζουν ρόλο στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης
- Το Φολικό οξύ συμβάλλει στην ανάπτυξη του μητρικού ιστού κατά την εγκυμοσύνη
- Το Κάλιο και το Μαγνήσιο συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία των μυών
- Το Μαγγάνιο συμβάλλει στο φυσιολογικό σχηματισμό του συνδετικού ιστού
- Ο Φωσφόρος συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των κυτταρικών μεμβρανών
- Ο Χαλκός συμβάλλει στη διατήρηση του φυσιολογικού συνδετικού ιστού



#### Ομορφιά, Δέρμα, Μαλλιά, Δόντια, Νύχια

- Η Νισαΐνη και ο Ψευδάργυρος συμβάλλουν στη διατήρηση της κατάστασης του δέρματος
- Το Μαγνήσιο και ο Φώσφορος συμβάλλουν στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των δοντιών
- Το Σελήνιο και ο Ψευδάργυρος συμβάλλουν στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των μαλλιών και των νυχιών
- Ο Χαλκός συμβάλλει στο φυσιολογικό χρωματισμό του δέρματος και των μαλλιών



#### Όραση

- Ο Ψευδάργυρος συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής όρασης



#### Ενέργεια, Τόνωση, Μεταβολισμός, Πέψη

- Η Βιταμίνη Β6 συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό των πρωτεϊνών και του γλυκογόνου καθώς και στη φυσιολογική σύνθεση κυστεΐνης
- Η Βιταμίνη Β6, η Νισαΐνη, το Παντοθενικό οξύ, το Φολικό οξύ και το Μαγνήσιο, συμβάλλουν στη μείωση της κόπωσης
- Η Βιταμίνη Β6, η Νισαΐνη, το Παντοθενικό οξύ, το Μαγγάνιο, το Μαγνήσιο, ο Χαλκός και ο Φώσφορος, συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας
- Η Βιταμίνη Β6 και το Φολικό οξύ συμβάλλουν στο φυσιολογικό μεταβολισμό της ομοκυστεΐνης
- Το Παντοθενικό οξύ συμβάλλει στη φυσιολογική σύνθεση και μεταβολισμό των στεροειδών ορμονών, της Βιταμίνης D και ορισμένων νευροδιαβιβαστών
- Το Φολικό οξύ συμβάλλει στη φυσιολογική σύνθεση των αμινοξέων
- Το Μαγνήσιο και ο Ψευδάργυρος συμβάλλουν στη φυσιολογική σύνθεση των πρωτεϊνών
- Το Μαγνήσιο συμβάλλει στην ισορροπία των ηλεκτρολυτών
- Ο Ψευδάργυρος συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό οξέων και βάσεων, της Βιταμίνης A, των λιπαρών οξέων, των μακροθρεπτικών συστατικών και των υδατανθράκων



#### Εγκέφαλος & Νευρικό Σύστημα, Γνωστικές & Ψυχολογικές Λειτουργίες

- Η Βιταμίνη Β6, η Νισαΐνη, το Κάλιο, το Μαγνήσιο και ο Χαλκός συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος
- Η Βιταμίνη Β6, η Νισαΐνη, το Φολικό οξύ και το Μαγνήσιο συμβάλλουν στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία
- Το Παντοθενικό οξύ συμβάλλει στη φυσιολογική νοητική επίδοση
- Ο Ψευδάργυρος συμβάλλει στη φυσιολογική γνωστική λειτουργία



#### Αίμα, Καρδιά, Κυκλοφορικό Σύστημα

- Η αντικατάσταση κορεσμένων λιπαρών από ακόρεστα λιπαρά στη διατροφή συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα. Τα MUFA, τα PUFA, τα Ελαϊκά, και το Λινελαϊκό οξύ είναι ακόρεστα λιπαρά. Τα ευεργετικά αποτελέσματα του Λινελαϊκού οξέος εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 10 g.
- Η μείωση της κατανάλωσης Νατρίου συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής αρτηριακής πίεσης
- Η Βιταμίνη Β6 συμβάλλει στο φυσιολογικό σχηματισμό ερυθρών αιμοσφαιρίων
- Το Φολικό οξύ συμβάλλει στη φυσιολογική αιμοποίηση
- Το Κάλιο συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής αρτηριακής πίεσης
- Ο Χαλκός συμβάλλει στη φυσιολογική μεταφορά του σιδήρου μέσα στον οργανισμό



#### Ανοσοποιητικό & Άμυνα του Οργανισμού

- Η Βιταμίνη Β6, το Φολικό οξύ, το Σελήνιο, ο Χαλκός και ο Ψευδάργυρος συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος
- Η Βιταμίνη E, το Μαγγάνιο, το Σελήνιο, ο Χαλκός και ο Ψευδάργυρος συμβάλλουν στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες



#### Ορμόνες & Αναπαραγωγική Λειτουργία

- Η Βιταμίνη Β6 συμβάλλει στη ρύθμιση της ορμονικής δραστηριότητας
- Το Σελήνιο συμβάλλει στη φυσιολογική θυρεοειδική λειτουργία και στη φυσιολογική σπερματογένεση
- Ο Ψευδάργυρος συμβάλλει στη φυσιολογική γονιμότητα και αναπαραγωγή
- Ο Ψευδάργυρος συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων τεστοστερόνης στο αίμα και στη φυσιολογική σύνθεση του DNA

\* Οι Ισχυρισμοί Διατροφής και Υγείας που διατυπώνονται, συμμορφώνονται με τους κανονισμούς της Ε.Κ. 1924/2006 και 432/2012, στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής.