

# In Farmacia il peso forma è raggiungibile!

L' "arte di arrangiarsi" non serve contro i chili di troppo:  
corretta alimentazione, attività fisica e quando serve, un aiuto qualificato.

MILANO - "Da lunedì mi metto a dieta!". Quante volte abbiamo concluso con questa frase un'abbondante cena del sabato sera o un pranzo festivo della domenica?

Come sempre, ha l'aria di un buon proposito. Il più delle volte è una piccola bugia detta a noi stesse per farci sentire meglio con quei chili di troppo che proprio, non se ne vogliono andare.

In Italia, circa il 33% della popolazione ha un problema legato all'eccesso di peso, spesso con conseguenze per la salute.

Un dato che non va sottovalutato e che ha uno stretto legame con lo stile di vita moderno.

Le cause del sovrappeso sono da ricercare principalmente in un regime alimentare costellato di spuntini, pause pranzo, aperitivi, cene fuori casa e un consumo eccessivo di grassi, zuccheri e alimenti ipercalorici.



Inoltre, ad "appesantire" la situazione, subentrano le cattive abitudini quotidiane quali la sedentarietà, lo stress e la frenesia della vita quotidiana che lasciano poco tempo per una regolare att-

ività fisica.

Come sempre, alimentazione e movimento stanno alla base di una buona forma fisica.

Ecco alcuni buoni consigli per mantenersi in forma.

### LE NORME DEL MANGIAR SANO:

- consumare molta frutta e verdura, anche più volte al giorno;
- bere ogni giorno almeno un litro e mezzo di acqua;
- mangiare ogni giorno carboidrati (pasta, pane, riso...);
- non saltare mai i pasti: meglio spezzare la fame in quattro-cinque leggeri pasti;
- ridurre i grassi animali;
- mangiare solo quando si ha davvero fame, non costringendosi durante cene o spuntini organizzati.

### LE REGOLE DELLA BUONA FORMA:

- dormire non meno di sette ore e non più di nove;
- fare sport almeno 2 o 3 volte alla settimana, anche solo come hobby, senza eccessivi sforzi;
- idratare la pelle bevendo molta acqua;
- non pasticciare al di fuori dei cinque leggeri pasti quotidiani.

### I CONSIGLI DEL FUORI-CASA:

- quando possibile, evitare l'auto o i mezzi pubblici e camminare;
- non utilizzare le scale mobili, ma preferire quelle tradizionali;
- durante le pause, consumare frutta invece di merendine e snack;
- tenere sulla scrivania o comunque a portata di mano una bottiglia di acqua.

Oggi in Farmacia  
perdere peso è ancora più facile.



## Kiločal program 221

Aiuta a combattere i chili di troppo.

Kiločal program 221 a base di attivi naturali, bevuto prima dei pasti principali con abbondante acqua, abbinato ad un regime dietetico ipocalorico ed esercizio fisico, combatte i chili di troppo favorendo il controllo del peso.



## Kiločal drink

Drenante-depurativo per una nuova silhouette.

Kiločal drink sempre a portata di mano in pratiche bustine sciolte in una bottiglietta d'acqua, aiuta a drenare e depurare l'organismo. Kiločal drink, abbinato ad un regime dietetico ipocalorico ed esercizio fisico, alleggerisce la linea e combatte la ritenzione dei liquidi.



Kiločal.  
Cin-cin  
alla linea.



Da **POOL PHARMA**  
DIVISIONE DIETETICI  
www.poolpharma.it

**PROBLEMI DI PESO?**

**NUOVO**

## Kiločal

**ACTIVE • SLIM**

*Il piacere di liquidarli  
giorno e notte.*

**Azione:**

- 1 SNELLENTI**
- 2 SAZIANTI**
- 3 DRENANTE**

Abbinato ad un regime dietetico ipocalorico ed esercizio fisico.

confezione MAXI da 300 ml

**Elevata biodisponibilità di CHITOSANO LIQUIDO e attivi naturali:**  
Tè verde, Citrus aurantium, Inulina solubile, Gambo d'Ananas, Aloe vera,

**per favorire il controllo del peso.**

**IN FARMACIA**

Da **POOL PHARMA**  
DIVISIONE DIETETICI  
www.poolpharma.it

**C'È CICCIA E CICCIA:**  
prima di agire, meglio farsi consigliare.

Le cause e le manifestazioni del sovrappeso possono essere diverse: ritenzione idrica? Accumulo di grassi? Ogni problematica ha una propria specifica soluzione, diversa da persona a persona. Da non sottovalutare, infatti, è lo stile di vita individuale: ad esempio, se siamo fuori di casa tutto il giorno, avremo sicuramente necessità diverse da chi passa molte ore in casa. Anche il tipo di lavoro svolto influisce sulla forma fisica: un lavoro più manuale, permette di consumare più calorie rispetto a un'attività d'ufficio che costringe seduti per diverse ore. L'errore che commette la maggior parte delle persone è seguire diete standard, poco efficaci, dai risultati temporanei e talvolta pericolose per la salute. Rivolgersi al proprio Farmacista è sicuramente utile per affrontare quei chili di troppo in modo corretto e scegliere il prodotto specifico più adatto a noi, per aiutarci a controllare l'apporto calorico, oppure a drenare i liquidi in eccesso. Oggi, i prodotti per la linea non mancano di certo: efficaci, semplici e sicuri, perfettamente integrabili con qualunque stile di vita, per migliorare da una parte la salute e dall'altra per affrontare lo specchio, e la temuta bilancia, con un sorriso.



Non rinunciare  
al piacere  
della tavola

## Kiločal

2 COMPRESSE DOPO I PASTI

## RIDUCE LE CALORIE



### MENO GRASSI, MENO ZUCCHERI

- Favorisce la digestione.
- Contrasta il fastidioso senso di gonfiore alla pancia.
- Nutre la flora batterica e riattiva l'intestino.

Abbinato ad una dieta ipocalorica ed esercizio fisico.

**Dolce** NOVITA  
**Kiločal** *Il dolcificante zero calorie  
che fa bene anche all'intestino.*

con fibra prebiotica

- Dolcifica tutte le bevande calde o fredde
- Nutre la flora batterica intestinale
- Ideale nelle diete ipocaloriche

In bustina o pratico dispenser **IN FARMACIA**



Da **POOL PHARMA**  
DIVISIONE DIETETICI  
www.poolpharma.it

Informazione Pubblicitaria

**NUOVO  
DALLA RICERCA  
"L'OROLOGIO  
DELLA NOTTE"  
MELATONINA**

*Un ormone naturale  
che migliora  
la qualità del sonno  
e quindi della vita.*

**S**e avete difficoltà a prendere sonno e il riposo notturno fa a "pugni" con il vostro cuscino non preoccupatevi la ricerca scientifica ha individuato nella carenza di Melatonina, sostanza ormonale prodotta di notte da una ghiandola del cervello, una delle cause alla base di questo problema di cui soffre circa un terzo della popolazione italiana.

La vita stressante e le preoccupazioni di tutti i giorni, l'abuso di farmaci, la menopausa e per chi viaggia l'effetto "jet lag" sono alcune delle ragioni o stili di vita che sempre più frequentemente causano disordini nel ritmo sonno/veglia.

In queste particolari situazioni l'assunzione di Melatonina, può normalizzare i ritmi sonno/veglia, per aiutarvi a "ricaricare" l'organismo e rifornirlo di nuova energia per migliorare la qualità della vita: non a caso è stato coniato un detto che **"una buona notte è un ottimo giorno"**.



Oggi in Farmacia c'è **Melatonina Gold** la prima Melatonina in compresse a effetto fast e slow release "rapido e lento rilascio".

L'originale compressa a due strati, bianco a rapido rilascio permette di riposare presto e bene, colorato a lento rilascio prolunga l'effetto relax.

Con **Melatonina Gold** il riposo non sarà più un problema e la sensazione di tensione dovuta alla stanchezza rimarrà un ricordo del passato.

**PANCIA GONFIA**

**Che fastidio  
quell'aria  
nell'intestino!**

**Trio Carbone Plus:**  
un carbone naturale  
che migliora  
il benessere intestinale

**Fiatulenza e meteorismo:** situazioni legate alla presenza di gas intestinali, in quantità superiore alla norma, di cui con grande difficoltà riusciamo a trattenere l'eliminazione durante il giorno a prezzo di dolorosi e frequenti spasmi. Sempre, poi, con il timore che qualche cosa sfugga al nostro controllo proprio quando gli impegni sociali o di lavoro ci vorrebbero al meglio.

Un'alimentazione frettolosa con una masticazione approssimativa, l'uso eccessivo di bevande gassate, una mal-digestione per carenza di enzimi digestivi o l'uso di cibi scarsamente digeribili sono fra le cause più frequenti di questi disturbi, che spesso sono accompagnati da alito pesante.

**Trio Carbone Plus**, un prodotto naturale e vincente che possiamo trovare in Farmacia, può aiutarci a ritrovare e a mantenere il naturale benessere intestinale.

**Trio Carbone Plus** è a base di Carbone Vegetale, che favorisce l'eliminazione dei gas intestinali, e di Finocchio, che ne limita la formazione. Camomilla, Menta e Angelica contribuiscono, per parte loro, a svolgere una naturale azione calmante e antispasmodica, favorendo di conseguenza la naturale normalizzazione delle funzioni intestinali.

**Trio Carbone Plus** è venduto in Farmacia in confezione da 40 compresse facilmente deglutibili con un sorso d'acqua.



**RITAGLIA E RICHIEDI  
L'ORIGINALE**