

# Energia i vitalność

## po 50. roku życia



Chcesz mieć siły na długie spacerunki z wnukami, cieszyć się pełnią życia, mimo że „szron na głowie, już nie to zdrowie”?  
Podpowiemy, co zrobić, by mieć więcej energii.

dzić? Są sposoby, by w każdym wieku cieszyć się zdrowiem i mieć wiele energii.

### Po pierwsze – energetyczna dieta

Wiele osób po 50. roku życia ma mniejszy apetyt, gorzej się odżywia. To powoduje, że mają mniej energii, stąd też spadek odporności i większa podatność na jesienne infekcje. Aby temu zapobiec, należy tak komponować posiłki, aby zawierały jak najwięcej zdrowych, wartościowych produktów.

**1.** Grubziarniste kasze (gryczana, jaglana), pełnoziarniste pieczywo, razowe makarony, brązowy ryż, zwykłe płatki owsiane – te produkty są źródłem węglowodanów

złożonych. To one dostarczają energii organizmowi. Zawierają także błonnik oraz witaminy z grupy B i wiele minerałów (m.in. żelazo). Substancje te wspomagają odporność i są źródłem energii.

W każdym posiłku powinna znaleźć się porcja (np. kromka chleba, szklanka suchego ryżu czy makaronu) z tej grupy produktów.

**2.** Warzywa i owoce dostarczają przede wszystkim witamin i minerałów. Są one konieczne, aby układ odpornościowy pracował bez zarzutu. Pomagają też szybko wrócić do zdrowia w okresie rekonwalescencji. Zawierają także antyoksydanty, które opóźniają procesy starzenia się organizmu. Powinniśmy jeść owoce i warzywa pięć razy dziennie.

**3.** Nabiał – mleko, jogurty, maślanka, kefir, sery – dostarczają organizmowi wapnia,

witamin i pełnowartościowego białka. To źródło energii i białka (m.in. kości). Nabiał powinien znaleźć się w trzech posiłkach dziennie.

### Po drugie – regularna aktywność fizyczna

Nie musi to być wyciskanie siódmych potów w siłowni. Wystarczy marsz, pływanie, jazda na rowerze, spacer (szybkim krokiem) z psem. Ważne, by ćwiczyć regularnie, najlepiej codziennie, przez co najmniej pół godziny. Aktywność należy dostosować do własnych możliwości. Regularny ruch poprawia nastrój, dodaje energii, wpływa korzystnie na odporność.

### Po trzecie – wspomaganie z apteki

Czasem nie wystarcza jednak zdrowy tryb życia, by być w dobrym nastroju, pełnym energii i nie chorować. Warto wówczas sięgnąć po preparaty dostępne w aptece bez recepty. Znajdują się w nich substancje, które poprawiają samopoczucie i nastrój, wspomagają odporność, dodają energii. Specjaliści polecają wyciągi z ziół, zwłaszcza z żeń-szenia. Korzeń tej rośliny zawiera substancje, które wzmacniają i dodają energii, zwiększają odporność na stres, wspomagają naturalne siły obronne organizmu.

**Z**wiekami w naszym organizmie zachodzą nieuchronne zmiany. Pogarsza się wzrok, kondycja fizyczna. Więcej chorujemy, a powrót do zdrowia trwa dłużej. Czy musimy się na to go-

## BODYMAX SENIOR 50+ Suplement diety

Innowacja! Teraz Bodymax Senior 50+ zawiera 2 razy więcej żeń-szenia. To jeszcze więcej energii i vitalności.

Bodymax Senior 50+ to nowoczesny preparat wzmacniający, który łączy bogaty kompleks witamin i minerałów z wyciągiem z żeń-szenia – legendarnego korzenia życia i długowieczności. Kompleks witamin i minerałów opracowano tak, aby spełniał potrzeby osób po 50.

roku życia. Zawiera m.in. witaminę D i wapń dla zdrowych kości oraz „witaminy młodości” – A, C, E oraz selen, a także ważny dla serca kwas foliowy i przeciwstresowy magnez. Preparat wyjątkowo skutecznie przeciwdziała zmęczeniu, wspomaga także rekonwalescentów po operacji lub infekcji. Wiele osób stosujących Bodymax Senior 50+ twierdzi, że dodaje on energii skuteczniej niż zwykłe preparaty witaminowe, które do tej pory stosowały.



WIECEJ ŻEŃ-SZENIA  
LEPSZY EFEKT!