

FATIGUE

Les solutions en **micronutrition**



NOUVEAUTÉ

Formag Stick Adulte

Le magnésium contribue au fonctionnement normal du système nerveux et à réduire la fatigue.

Exclusivement apporté par notre alimentation, le magnésium est un minéral présent dans presque toutes nos cellules.

L'expertise PiLeJe

Formag Stick Adulte se présente sous forme de **stick de poudre orodispersible** qui permet une **prise rapide et facilitée**, directement dans la bouche et sans eau.

Formag Stick Adulte est composé de :

- **Magnésium**, notamment sous la forme spécifique **Hypro-ri® mag**, extrait de la Mer Morte (connue pour sa forte concentration en sels minéraux) qui contribue au fonctionnement normal du **système nerveux** et à **réduire la fatigue**. Le magnésium contribue également à une **fonction musculaire normale**,
- **Vitamine B6** qui contribue à **réduire la fatigue**,
- **Vitamine D3**,
- Taurine.

Ingrédients : Agent de charge : isomalt, Hypro-ri® mag (oxyde de magnésium marin et hydrolysate de protéines de riz), oxyde de magnésium, taurine, arôme naturel orange (3 %), exhausteur de goût : acide citrique, vitamine B6, vitamine D3, édulcorant : sucralose.

Analyse nutritionnelle

	Pour 1 stick	VNR*
Vitamine D3	5 µg	100%
Vitamine B6	2 mg	142%
Magnésium	300 mg	80%
Taurine	180 mg	

*VNR : Valeurs Nutritionnelles de Référence



Photo non contractuelle.

CONSEILS D'UTILISATION :

1 stick par jour, à verser directement dans la bouche (sans eau), ou à diluer dans un verre d'eau, un verre de jus de fruits ou une compote.

Bien remuer avant de consommer.

Durée de la complémentation : 20 jours

Boîte de 20 sticks – 12,60 €
(prix public conseillé)

Précautions d'emploi et contre-indications :

Ce complément alimentaire ne peut se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs.

Tenir hors de portée des enfants.

À conserver dans un endroit frais et sec.

Formag

Le magnésium contribue au fonctionnement normal du système nerveux et à réduire la fatigue.

Exclusivement apporté par notre alimentation, le magnésium est un minéral présent dans presque toutes nos cellules.

L'expertise PiLeJe

Formag est composé de :

- magnésium, notamment sous la forme spécifique Hypro-ri® mag extrait de la mer morte (connue pour sa forte concentration en sels minéraux)
- vitamine B6
- taurine

Formag comprimés : quand est-il conseillé ?

Le magnésium extrait d'eau de mer contribue au **fonctionnement normal du système nerveux** et à **réduire la fatigue**.

La vitamine B6 contribue également à **réduire la fatigue**.

Le magnésium contribue également à une **fonction musculaire normale**.

Ingrédients : Anti-agglomérants : phosphates de calcium, stéarate de magnésium et mono et diglycérides d'acides gras, oxyde de magnésium marin, hydrolysate de protéines de riz, agents de charge : cellulose microcristalline et carboxyméthyl-cellulose sodique, taurine, agents d'enrobage : hydroxypropylmethylcellulose et acide stéarique, vitamine B6.



Photo non contractuelle.

CONSEILS D'UTILISATION :

Comprimés : 1 à 2 comprimés par jour à avaler avec un verre d'eau.

Durée de la complémentation :

1 boîte de 30 comprimés : 15 à 30 jours.

1 boîte de 90 comprimés : 45 à 90 jours.

Boîte de 30 comprimés - 11,10 €

Boîte de 90 comprimés - 23,40 €

(prix public conseillé)

Précautions d'emploi et contre-indications :

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.

À tenir hors de portée des enfants.

Ce complément alimentaire ne peut se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain.

Analyse nutritionnelle

	Pour 1 comprimé	VNR*	DJM**	Pour 2 comprimés	VNR*	DJM**
Magnésium	150 mg	40 %	50 %	300 mg	80 %	
Vitamine B6	1 mg	71 %	50 %	2 mg	142 %	DJM**
Taurine	90 mg			180 mg		100 %
						100 %

*VNR : Valeurs Nutritionnelles de Référence - **DJM : Dose Journalière Maximale

Manger et bouger font partie des plaisirs de la vie et peuvent vous aider, vous et vos proches, à rester en bonne santé. Par des choix judicieux, cela contribue aussi à vous protéger de certaines maladies.

Le Programme national Nutrition Santé propose des recommandations nutritionnelles tout à fait compatibles avec les notions de plaisir et de convivialité.

Chaque famille d'aliments a sa place dans votre assiette, et ce quotidiennement. Tous sont indispensables pour assurer un équilibre nutritionnel, mais la consommation de certains doit être limitée tandis que celle d'autres est à privilégier.

Comment faire en pratique ?

- ▶ Consommer au moins 5 fruits et légumes par jour, qu'ils soient crus, cuits, nature, préparés, frais, surgelés ou en conserve ;
- ▶ Manger du pain et des produits céréaliers, des pommes de terre et des légumes secs à chaque repas et selon l'appétit (en privilégiant les aliments céréaliers complets) ;
- ▶ Consommer 3 produits laitiers par jour (lait, yaourt, fromage) en privilégiant la variété ;
- ▶ Manger de la viande, du poisson (et autres produits de la pêche) ou des oeufs 1 ou 2 fois par jour en alternance ; penser à consommer du poisson au moins deux fois par semaine ;
- ▶ Limiter les matières grasses ajoutées (beurre, huile, crème fraîche, etc.) et les produits gras (produits apéritifs, viennoiseries, etc.) ;
- ▶ Limiter le sucre et les produits sucrés (sodas, boissons sucrées, confiseries, chocolat, pâtisseries, crèmes-desserts, etc.) ;
- ▶ Limiter la consommation de sel et préférer le sel iodé ;
- ▶ Boire de l'eau à volonté, au cours et en dehors des repas.
- ▶ Ne pas dépasser, par jour, 2 verres de boisson alcoolisée pour les femmes et 3 verres pour les hommes (1 verre de vin de 10 cl est équivalent à 1 demi de bière ou à 1 verre de 6 cl d'une boisson titrant 20 degrés, de type porto, ou de 3 cl d'une boisson titrant 40 à 45 degrés d'alcool, de type whisky ou pastis).
- ▶ Pratiquer quotidiennement une activité physique pour atteindre au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour (prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, préférer la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible...).