

REFUSER DE DEVENIR FRAGILE

LES ÉVOLUTIONS DE LA SARCOPÉNIE

La sarcopénie est un syndrome gériatrique caractérisé par une diminution des capacités musculaires. Quelques détails du quotidien peuvent vous alerter.

Monter les escaliers devient plus difficile

Les muscles des cuisses (quadriceps) se font plus sensibles

Il est parfois difficile de garder son équilibre

Les réactions peuvent également diminuer

JE RESPECTE



L'équilibre entre protéines animales et végétales

JE PRIVILÉGIE

Les apports protéiques en bonne quantité, de qualité et au bon moment.



JE DORS

Je m'impose un rythme de sommeil régulier avec au moins **8h de sommeil par jour.**



JE RENFORCE MES MUSCLES

Des exercices de renforcement musculaire doivent être effectués.



Demandez conseil à un kiné ou à un coach sportif.

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

J'entretiens une activité physique modérée et régulière



JE ME REPÈRE



Des labels de confiance pour mon capital santé



REFUSER DE DEVENIR FRAGILE

Optimiser la reconstruction du muscle en renforçant ses apports

- ❑ En vitamine D3
- ❑ En oligo-éléments : sélénium, zinc
- ❑ En minéraux reminéralisants

RECOMMANDATION

Pour renforcer vos muscles fragiles, quelques mois d'un régime et d'un style de vie adaptés contribuent à améliorer votre situation. Optimisez vos apports en protéines et misez sur une supplémentation en micronutriments.

Parinat propose deux compléments alimentaires visant à renforcer votre capital musculaire



Vitamine D3

La vitamine D3 aide au maintien d'une ossature normale et contribue à réduire le risque de chute associé à l'instabilité posturale et à la faiblesse musculaire. Les chutes constituent un facteur de risque des fractures osseuses chez les hommes et les femmes de 60 ans et plus.

Apport requis pour réduire le risque de chutes : 600 UI (15 µg) soit 3 comprimés. La Vitamine D3 PARINAT est d'origine végétale.



> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne



Citrates-Gentiane

Citrates-Gentiane apporte des minéraux (Calcium, Magnésium) et des oligo-éléments (Zinc, Sélénium).

Le Calcium et le Magnésium contribuent au maintien des os (minéralisation normale) et au métabolisme énergétique.

Le Zinc et le Sélénium contribuent aux défenses naturelles de l'organisme.



> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne