

GHIDUL BIO SĂNĂTATE 40+



Informație. Prevenție. Alegeri inspirate.

 **Bio Sănătate**



**PRACTIC
NATURAL
EFICIENT**

De ce să ai grijă de sănătatea ta după 40-50 de ani?

Trecerea timpului este naturală, dar felul în care alegem să trăim face diferența.

După 40-50 de ani pot apărea mai des schimbări și neplăceri care ne afectează energia, mobilitatea și calitatea vieții.

Vestea bună este că avem mai multă putere decât credem să le influențăm pozitiv prin alegeri potrivite.



Acest ghid îți arată cele mai importante **7 direcții** pe care merită să le urmărești și soluțiile naturale care te pot susține zi de zi.

Ce vei descoperi:

- ✓ Cele mai frecvente probleme după 40-50 de ani
- ✓ Ce poți face prin alimentație, mișcare și obiceiuri sănătoase
- ✓ Suplimentele care te pot ajuta
- ✓ Cum să îți creezi propria rutină 40+

Informație. Prevenție. Alegeri inspirate.

02. Inima și colesterolul - o prioritate care merită începută din timp



După 40-50 de ani, sănătatea cardiovasculară merită urmărită printr-o rutină constantă: alimentație bogată în legume și fibre, mișcare regulată, somn suficient și verificarea periodică a tensiunii, glicemiei și profilului lipidic. Sunt utile mersul alert sau bicicleta, nucile și semințele, uleiul de măsline și reducerea alimentelor ultraprocesate și a excesului de grăsimi saturate. LDL, HDL, trigliceridele, glicemia și tensiunea oferă repere importante chiar înainte de apariția simptomelor. Suplimentele completează aceste obiceiuri, fiecare având un rol distinct în rutina cardiovasculară.

Produse recomandate

Pentru susținerea sănătății cardiovasculare și a profilului lipidic



Cholestone

Pentru rutina orientată către sănătatea vaselor și profilul lipidic.

VEZI PRODUSUL



Omega 3 Concentrate

Ulei de pește purificat, sursă de acizi grași omega-3.

VEZI PRODUSUL



Resveratrol Plus

Resveratrol împreună cu CoQ10, pentru completarea rutinei antioxidante.

VEZI PRODUSUL

03. Energia după 40-50 de ani - susținerea începe la nivel celular



Energia după 40-50 de ani se susține prin somn suficient, alimentație variată, hidratare și mișcare constantă. Este util să alternăm activitatea aerobă cu exerciții de forță și să evităm perioadele lungi de sedentarism. Dacă oboseala devine persistentă, merită căutată cauza, nu doar mascate simptomele. Coenzima Q10 participă la procesele de producere a energiei la nivel celular. Super CoQ10 Plus rămâne recomandarea centrală a acestei secțiuni, iar celelalte formule pot completa rutina în funcție de obiectivul urmărit.

Produse recomandate

Pentru energie, vitalitate și susținerea metabolismului celular



Super CoQ10 Plus

CoQ10 în doză de 20 mg/capsulă, alături de vitamina E, beta-caroten și seleniu.

[VEZI PRODUSUL](#)



Oxy Max

O opțiune Calivita pentru completarea rutinei de vitalitate și energie.

[VEZI PRODUSUL](#)



Organic Noni

Produs complementar pentru vitalitate și starea generală de bine.

[VEZI PRODUSUL](#)

04. Articulații și mobilitate - păstrează libertatea de mișcare



Mișcarea regulată este una dintre cele mai bune investiții pentru articulații. Mersul, bicicleta, exercițiile de forță și mobilitate ajută musculatura să preia o parte din solicitare, iar greutatea corporală potrivită reduce presiunea mecanică. Proteinele suficiente, hidratarea și recuperarea după efort completează strategia. Evită perioadele foarte lungi de inactivitate și crește treptat intensitatea exercițiilor. Dacă apare durere persistentă, umflare sau limitarea mișcării, evaluarea medicală este

Produse recomandate

Pentru mobilitate, cartilaj și confort articular



Joint ProteX Forte

Complex pentru rutina dedicată articulațiilor și mobilității.

[VEZI PRODUSUL](#)



RiseUp Multiactive Collagen

Colagen pudră, ușor de integrat într-o rutină pentru țesuturile conjunctive.

[VEZI PRODUSUL](#)

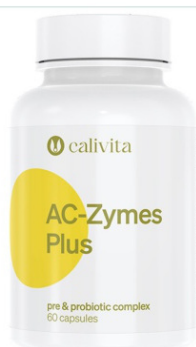
05. Digestia și microbiomul - confortul zilnic începe din interior



Digestia și microbiomul răspund foarte mult la obiceiurile zilnice. O alimentație variată, bogată în legume, leguminoase, cereale integrale și alte surse de fibre hrănește bacteriile benefice. Hidratarea, mișcarea și mesele consumate fără grabă pot îmbunătăți confortul digestiv, iar alimentele fermentate pot aduce diversitate. Creșterea fibrelor trebuie făcută treptat. Suplimentele cu probiotice și prebiotice pot completa această bază atunci când dorim să susținem echilibrul microbiomului și regularitatea digestivă.

Produse recomandate

Pentru echilibrul microbiomului și confort digestiv



AC-Zymes Plus

Complex prebiotic și probiotic pentru rutina digestivă.

[VEZI PRODUSUL](#)



PureBiom+

Formulă sinbiotică pentru o rutină orientată către microbiom.

[VEZI PRODUSUL](#)

06. Imunitate și reziliență - construite în fiecare zi



Imunitatea se construiește printr-o rutină zilnică: somn suficient, alimentație variată, proteine adecvate, mișcare și gestionarea stresului. Fructele și legumele aduc vitamina C și numeroși compuși antioxidanți, iar evaluarea vitaminei D poate fi relevantă după 40-50 de ani. În perioadele solicitante, consecvența acestor obiceiuri este mai importantă decât intervențiile ocazionale. Suplimentele pot completa aportul de micronutrienți și pot susține o rutină orientată către reziliență și protecție antioxidantă. O alimentație diversă rămâne fundația acestei susțineri.

Produse recomandate

Pentru susținerea imunității și a rezilienței organismului



C1000 Plus

Vitamina C cu eliberare prelungită, pentru completarea aportului zilnic.

[VEZI PRODUSUL](#)



Organic Noni

Produs complementar pentru vitalitate și starea generală de bine.

[VEZI PRODUSUL](#)

07. Ochii după 40-50 de ani - când vederea cere mai multă atenție



După 40-50 de ani, vederea merită protejată activ. În fața ecranelor, pauzele regulate, clipitul conștient și iluminarea corectă reduc solicitarea. În exterior, ochelarii cu protecție UV sunt importanți, iar controalele oftalmologice periodice pot depista din timp modificări fără simptome evidente. Alimentația cu legume verzi, morcovi, ardei și alte vegetale colorate furnizează carotenoizi și antioxidanți. Suplimentele cu luteină și formule antioxidante pot completa această strategie printr-un aport concentrat și constant.

Produse recomandate

Pentru protecția vederii și aport antioxidant



Lutein Plus

Complex orientat către protecția ochilor și aportul de luteină.

[VEZI PRODUSUL](#)



Mega qProtect

Complex antioxidant cu mai mulți micronutrienți.

[VEZI PRODUSUL](#)

08. Ficatul după 40-50 de ani - un organ pe care îl solicităm în fiecare zi



Ficatul lucrează permanent la metabolizarea nutrienților și a numeroaselor substanțe pe care le consumăm. Cele mai importante măsuri sunt menținerea unei greutate potrivite, mișcarea regulată, limitarea alcoolului și a excesului de zahăr și o alimentație bogată în vegetale. Evită folosirea inutilă sau excesivă a medicamentelor și suplimentelor și discută cu medicul atunci când urmezi tratamente pe termen lung. Analizele periodice pot oferi informații utile despre funcția hepatică. Suplimentele dedicate ficatului pot completa aceste obiceiuri, fără a le înlocui.

Produse recomandate

Pentru susținerea funcției hepatice și a rutinei de detoxifiere



Liver Aid

Complex Calivita conceput pentru o rutină orientată către ficat.

[VEZI PRODUSUL](#)



Liquid Chlorophyll

Clorofilă lichidă, ușor de integrat într-o rutină zilnică.

[VEZI PRODUSUL](#)

09. Femei și bărbați - nevoi specifice după 40-50 de ani



După 40-50 de ani, nevoile femeilor și bărbaților încep să se diferențieze mai clar. La femei, tranziția către menopauză poate influența confortul zilnic, somnul, energia și sănătatea osoasă; mișcarea de forță, aportul adecvat de proteine și controalele periodice devin importante. La bărbați, sănătatea prostatei intră mai des în atenție, alături de menținerea masei musculare și activității fizice. Simptomele urinare persistente merită evaluate medical. Menopausal Formula este formula dedicată femeilor, iar Pro-STP este orientat către susținerea prostatei și rutina masculină.

Produse recomandate

Pentru nevoile specifice ale femeilor și bărbaților după 40-50 de ani



Pro-STP

Formulă orientată către susținerea prostatei și rutina masculină.

[VEZI PRODUSUL](#)



Menopausal Formula

Formulă creată pentru susținerea femeilor în perioada menopauzei.

[VEZI PRODUSUL](#)

10. Stresul și ritmul alert



Stresul prelungit poate influența somnul, energia, concentrarea și recuperarea. Baza rămâne un program de somn cât mai constant, pauze reale în timpul zilei, mișcare și delimitarea perioadelor de lucru de cele de odihnă. Respirația lentă, timpul petrecut în aer liber și reducerea stimulării seara pot fi utile. Rhodioliin pune accentul pe Rhodiola și adaptarea la perioade solicitante. Stress Management completează aportul de vitamine B, iar Pure Stress Release este o formulă vegetală pentru managementul stresului. Alegerea se face după nevoia principală.

Produse recomandate

Pentru perioade solicitante, stres și echilibru zilnic



Rhodioliin

Formulă pe bază de Rhodiola pentru perioade solicitante.

[VEZI PRODUSUL](#)



Stress Management

Complex de vitamine B pentru completarea rutinei în perioade solicitante.

[VEZI PRODUSUL](#)



Pure Stress Release

Formulă vegetală orientată către managementul stresului.

[VEZI PRODUSUL](#)

11. Piele, păr și aspect exterior - îngrijirea poate începe și din interior



Pielea, părul și unghiile reflectă și starea generală a organismului. Proteinele suficiente, hidratarea, somnul, aportul de vitamine și minerale și protecția față de soare sunt baza. Pentru piele contează evitarea fumatului și a expunerii solare excesive, iar pentru păr merită urmărite cauzele unei căderi persistente, inclusiv eventualele curențe. Colagenul și formulele cu micronutrienți pot completa rutina de îngrijire din interior. Rezultatele apar prin consecvență, nu de pe o zi pe alta, de aceea este mai utilă o rutină simplă și susținută.

Produse recomandate

Pentru piele, păr, unghii și îngrijire din interior



GlamUp

Complex de colagen pudră pentru rutina de îngrijire din interior.

[VEZI PRODUSUL](#)



Beauty Formula

Formulă pentru păr, unghii și piele.

[VEZI PRODUSUL](#)

12. De unde să începi?

Identifică prioritatea principală și mergi direct la capitolul relevant. O rutină simplă, construită în jurul obiectivelor importante pentru tine, este mai ușor de urmat consecvent.

INIMĂ / COLESTEROL	Cholestone, Omega 3 Concentrate, Resveratrol Plus
ENERGIE / VITALITATE	Super CoQ10 Plus, Oxy Max, Organic Noni
ARTICULAȚII	Joint ProteX Forte, RiseUp Multiactive Collagen
DIGESTIE / MICROBIOM	AC-Zymes Plus, PureBiom+
IMUNITATE	C1000 Plus, Organic Noni
VEDERE	Lutein Plus, Mega qProtect
FICAT	Liver Aid, Liquid Chlorophyll
FEMEI / BĂRBAȚI	Menopausal Formula / Pro-STP
STRES	Rhodiolin, Stress Management, Pure Stress Release
PIELE / PĂR	GlamUp, Beauty Formula

Ideea centrală: Începe cu 1-2 obiective importante și construiește o rutină simplă.

Notă: Acest material are caracter informativ și educațional. Suplimentele alimentare nu înlocuiesc o alimentație variată și echilibrată și un stil de viață sănătos. Respectă instrucțiunile și avertizările de pe eticheta fiecărui produs.

Ai grijă de tine azi, pentru viața pe care ți-o dorești mâine!

Informația este putere.

Prevenția este libertate.

Alegerile tale fac diferența.



Sănătate pentru tine.

Energie pentru viața ta.

<https://bio-sanatate.com>

WhatsApp: 0745 986 148

