



# Integratori alimentari

## Perché, Quando, Come?

### Rimanere sempre in buona salute

I nostri seminari durano mezza giornata e sono strutturati nel seguente modo: di solito iniziano alle 9:00 e finiscono alle 12:00.

I seminari sono organizzati in piccoli gruppi, per consentire a tutti di essere attivi e fare le domande .

#### **Programma del seminario:**

Parte 1 – **90 minuti**

**Pausa caffè – 20 minuti**

Parte 2 – **70 minuti**

#### **Parte 1:**

- (a)** Introduzione nel mondo degli integratori alimentari: Perché, Quando e Come abbiamo bisogno di prendere gli integratori alimentari? Integratori alimentari a volte possono causare anche la morte o danneggiare il nostro corpo severamente! È un dato di fatto! D'altronde abbiamo bisogno di loro per migliorare la nostra vita. Facciamo un ordine in questa giungla!
  
- (b)** Risparmiamo i nostri soldi! Quali integratori alimentari sono necessari per il nostro corpo, cosa e come scegliere? Quali integratori alimentari passano le ricerche cliniche.

Parleremo di alcuni integratori alimentari più popolari come: **Ferro & Acido folico, Omega 3, Vitamina C, Vitamina B, Vitamina D, Magnesio Calcio, Q10 (Co-enzima), Probiotici giornalieri (anche per i neonati), Brucia grassi, Curcuma e Spirulina.**

- (c) Quando è meglio prendere gli integratori alimentari? La mattina, pomeriggio o sera? Prima o dopo il pasto/allenamento/lavoro fisico o/e mentale. L'influenza di altre sostanze come: latticini, succhi di frutta freschi ed alcool sulla efficienza degli integratori alimentari (ricerca clinica).
- (d) L'assunzione di multivitamine in una compressa o forse è meglio prendere le vitamine separatamente? Probiotici-come ottenere il meglio di questo integratore alimentare?
- (e) La nuova generazione degli integratori alimentari possono essere usati come rimedio anti-infezioni, anti- depressione, ADHD, rimedio per l'autismo e per le malattie cardiache.

## Parte 2:

- (f) L'iperdosaggio delle vitamine e degli integratori può causare il cancro (soprattutto cancro ai polmoni) e malattie cardiache! Sono sicuro di saper dosare gli integratori alimentari?
- (g) Evitando l'uso incorretto di integratori alimentari, so quali farmaci possono ridurre l'assorbimento delle vitamine nel nostro corpo (ad esempio le medicine destinati ai diabetici e persone con i problemi endocrinologici e lipidici)?
- (h) Posso prendere diversi integratori alimentari insieme senza creare una reazione di contraddizione?
- (i) Facciamo attenzione - L'assunzione degli integratori alimentari insieme ai farmaci! Come raggiungere la situazione "Win-Win " senza correre rischi, abusando del uso degli integratori alimentari per le persone che soffrono di diabete, ipertensione, alti livelli di colesterolo e trigliceridi e altre malattie croniche? (ricerca clinica)
- (j) Domande e risposte.