



Alpinamed

Glucosamine Chondroïtine

Informations sur le produit

Complément alimentaire

- ✓ Favorise la mobilité et la souplesse
- Pour l'apport quotidien en glucosamine et chondroïtine

Ingrédients

- ✓ Glucosamine pure
- ✓ Chondroïtine pure

- ✓ Sans gluten
- ✓ Sans lactose
- ✓ Sans agents conservateurs

Alpinamed® Glucosamine Chondroïtine capsules

Complément alimentaire à base de glucosamine et de chondroïtine pour favoriser la mobilité et la souplesse.

Merci beaucoup d'avoir porté votre choix sur les capsules Glucosamine Chondroïtine d'Alpinamed.

Qu'est-ce que le complément Alpinamed Glucosamine Chondroïtine capsules?

Alpinamed Glucosamine Chondroïtine capsules sont un complément alimentaire sous forme de gélules. Elles contiennent du sulfate de glucosamine et du sulfate de chondroïtine.

Quelle est la posologie des gélules Alpinamed Glucosamine Chondroïtine capsules?

1 à 3 gélules de glucosamine chondroïtine par jour à prendre avec un peu d'eau pour les adultes. Les gélules peuvent être prises en une fois ou réparties sur la journée. Si besoin, les personnes souffrant de problèmes de déglutition peuvent ouvrir les gélules et prendre le contenu dilué dans un peu d'eau, de yaourt, de fromage blanc ou dissout dans une tisane. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Combien de temps peut-on prendre Alpinamed Glucosamine Chondroïtine capsules?

Alpinamed Glucosamine Chondroïtine capsules sont des compléments alimentaires qui font partie des aliments. Les compléments alimentaires peuvent être pris aussi longtemps que l'organisme a besoin des nutriments contenus dans la préparation.

Pourquoi les gélules Alpinamed Glucosamine Chondroïtine capsules contiennent-elles des additifs?

Des additifs sont nécessaires pour la fabrication d'Alpinamed Glucosamine Chondroïtine capsules. Ils empêchent les ingrédients fragiles de s'agglomérer lors du processus de transformation. L'enveloppe de la gélule est composée de gélatine de poisson. Tous les additifs utilisés sont autorisés par les autorités suisses et en conformité avec l'Ordonnance du DFI sur les additifs admis dans les denrées alimentaires.

Comment les gélules Alpinamed Glucosamine Chondroïtine capsules doivent-elles être conservées?

Alpinamed Glucosamine Chondroïtine capsules sont à conserver hors de portée des enfants et protégées de la lumière dans leur emballage d'origine.

Un produit de qualité Alpinamed: fabriqué en Suisse

Alpinamed Glucosamine Chondroïtine capsules sont fabriquées en Suisse par Alpinamed. La sélection des matières premières et la fabrication sont soumises à une procédure d'analyse et d'assurance qualité très exigeante. Avant l'arrivée du produit prêt à l'emploi dans le commerce, une procédure d'analyse en laboratoire en plusieurs étapes est suivie.

Ingrédients

Voir l'emballage externe.

Valeurs nutritives

Voir les indications sur l'emballage. Alpinamed Glucosamine Chondroïtine capsules ne contiennent ni gluten, ni lactose, ni conservateurs.

Précautions d'emploi

Ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitantes, aux enfants, aux adolescents et aux personnes sous traitement anticoagulant. Ne pas ingérer en cas d'allergies aux crustacés ou aux fruits de mer. Les gélules peuvent présenter de légères différences de couleur et leur niveau de remplissage peut varier, sans aucune incidence sur la qualité. Les compléments alimentaires ne peuvent en aucun cas se substituer à une alimentation variée.



✓ Qualité contrôlée

Intégrez l'exercice physique dans votre vie quotidienne!

L'intégration du sport, de la gymnastique ciblée ou tout simplement d'un peu plus d'exercice physique dans votre vie quotidienne a une influence positive sur votre mobilité:

- Natation, nordic walking
- Monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur
- Aller au travail à pied ou à vélo
- Pilates, yoga, danse

Important: choisissez le type de sport qui vous convient!

Exercices de gymnastique pour votre mobilité!



Exercice 1

Position initiale: Vous êtes allongée sur le dos, les pieds reposent à plat sur le sol à la largeur des hanches.

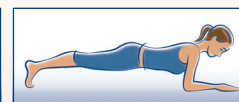
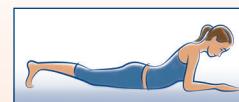
Exercice: En expirant, contracter les fesses, soulever le bassin jusqu'à ce que le torse et les cuisses forment une ligne. Soulever et rabaisser le bassin 10 à 15 fois. Répéter deux fois l'exercice.



Exercice 2

Position initiale: Vous êtes allongée sur le dos, les pieds reposent à plat sur le sol à la largeur des hanches.

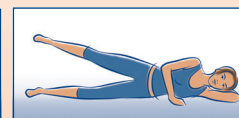
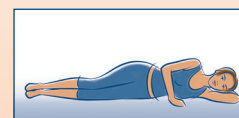
Exercice: Contracter les fesses, soulever le bassin et étendre la jambe jusqu'à ce que le tout forme une ligne. Soulever et rabaisser le bassin 10 à 15 fois sans toucher le sol. Ensuite, changer de côté.



Exercice 3

Position initiale: Vous êtes couchée sur le ventre, les bras reposent sur le sol à la largeur des épaules.

Exercice: Contracter le corps entier (épaules, dos, jambes), soulever le corps et le maintenir en cette position pendant 10 à 15 secondes. Répéter 5 à 7 fois l'exercice.



Exercice 4

Position initiale: Sur le sol, en position latérale, ramener les jambes à 90° vers l'avant. Mettre une main derrière la tête, allonger l'autre main vers l'avant. **Exercice:** Contracter le torse, soulever les cuisses jusqu'à ce qu'elles soient parallèles avec le sol et ensuite fléchir et allonger la jambe 10 à 12 fois. Ensuite, procéder de la même manière avec l'autre jambe.

Fabriqué en Suisse.

Fabrication et distribution: Alpinamed AG, CH-9306 Freidorf