Alpinamed

Glucosamin Chondroitin

Produktinformation

Nahrungsergänzungsmittel

Für Mobilität und Beweglichkeit
Zur täglichen Versorgung mit Glucosamin und Chondroitin

Inhaltsstoffe

- Glucosamin pur
- Chondroitin pur

- Glutenfrei
- Lactosefrei
- Ohne Konservierungsmittel

Alpinamed® Glucosamin Chondroitin Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel mit Glucosamin und Chondroitin für Mobilität und Beweglichkeit.

Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf von Alpinamed Glucosamin Chondroitin Kapseln entschieden haben.

Was sind Alpinamed Glucosamin Chondroitin Kapseln?
Alpinamed Glucosamin Chondroitin Kapseln sind ein Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform. Sie enthalten Glucosaminsulfat und Chondroitinsulfat.

Wie werden Alpinamed Glucosamin Chondroitin Kapseln dosiert?
Erwachsene nehmen 1 – 3 Glucosamin Chondroitin Kapseln pro Tag mit etwas Flüssigkeit ein. Die Einnahme kann auf einmal über den Tag verteilt erfolgen. Personen mit Schluckproblemen können die Kapseln bei Bedarf öffnen und den Inhalt mit etwas Wasser, Joghurt, Quark oder aufgelöst in Kräutertee einnehmen. Angegebene, empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten.

Wie lange können Alpinamed Glucosamin Chondroitin Kapseln eingenommen werden?
Alpinamed Glucosamin Chondroitin Kapseln gehören als Nahrungsergänzungsmittel zu den Lebensmitteln. Nahrungsergänzungsmittel können so lange eingenommen werden, wie ein Bedarf an den darin enthaltenen Nährstoffen besteht.

Weshalb enthalten Alpinamed Glucosamin Chondroitin Kapseln Hilfsstoffe?
Zur Herstellung der Alpinamed Glucosamin Chondroitin Kapseln werden Hilfsstoffe benötigt. Diese Hilfsstoffe verhindern ein Verkleben der empfindlichen Inhaltsstoffe beim Verarbeitungsprozess. Die Kapselhülle besteht aus Fischgelatine. Alle verwendeten Hilfsstoffe sind von den Schweizerischen Behörden zugelassen und entsprechen der Verordnung des EDI über die zulässigen Zusatzstoffe in Lebensmitteln.

Wie sollen Alpinamed Glucosamin Chondroitin Kapseln aufbewahrt werden?
Alpinamed Glucosamin Chondroitin Kapseln sollen für Kinder unerreichbar, trocken und vor Licht geschützt in der Originalverpackung aufbewahrt werden.

Alpinamed Qualitätsprodukt – Hergestellt in der Schweiz
Alpinamed Glucosamin Chondroitin Kapseln werden in der Schweiz von Alpinamed hergestellt. Rohstoffauswahl und Herstellung unterliegen einem anspruchsvollen Prüfungs- und Qualitätssicherungsverfahren. Bevor das verwendungsfertige Produkt in den Handel gelangt, durchläuft es ein mehrstufiges laboranalytisches Prüfverfahren.

Zutaten
Siehe Faltschachtel

Nährwerte
Siehe Faltschachtel. Alpinamed Glucosamin Chondroitin Kapseln sind glutenfrei, lactosefrei und enthalten keine Konservierungsmittel.

Hinweise
Für schwangere und stillende Frauen, Kinder, Jugendliche und Personen mit gerinnungshemmenden Arzneimitteln nicht geeignet. Nicht einnehmen bei Allergien gegen Krustentiere oder Meeresfrüchte. Die Kapseln können leichte Farbdifferenzen und einen unterschiedlichen Füllstand aufweisen. Dies hat keinen Einfluss auf die Qualität. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung.

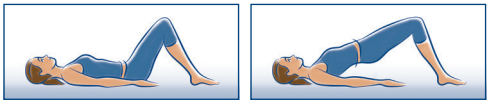
kontrollierte Qualität

Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein!
Sport, gezielte Gymnastik oder einfach nur mehr Bewegung in den Alltag einbauen hat einen positiven Einfluss auf Ihre Beweglichkeit:

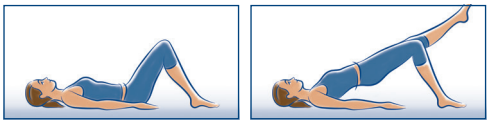
- Schwimmen, Nordic Walking
- Treppensteigen statt mit dem Lift fahren
- Zu Fuss oder mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren
- Pilates, Yoga, Tanzen

Wichtig: Suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen Spass macht!

Gymnastikübungen für Ihre Beweglichkeit!

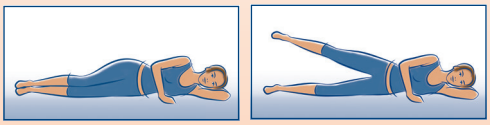


Übung 1
Ausgangsposition: Rückenlage, die Füsse hüftbreit auseinander und flach auf dem Boden. ***Ausführung:*** beim Ausatmen den Po anspannen, Becken anheben bis der Oberkörper und die Oberschenkel eine Linie bilden. Becken 10 – 15 mal heben und senken. Zwei Wiederholungen.



Übung 2
Ausgangsposition: Rückenlage, die Füsse hüftbreit auseinander und flach auf dem Boden. ***Ausführung:*** Po anspannen, Becken heben und das Bein strecken bis eine Linie gebildet wird. Becken ohne abzusetzen 10 – 15 mal heben und senken, anschliessend die Seite wechseln.

Übung 3
Ausgangsposition: Bauchlage, Arme schulterbreit auf dem Boden. ***Ausführung:*** den ganzen Körper (Schulter, Rücken, Beine) anspannen, über den Boden heben und 10 – 15 Sekunden halten. 5 – 7 Wiederholungen.



Übung 4
Ausgangsposition: auf dem Boden, Seitenlage, Beine in 90° nach vorne anwinkeln. Eine Hand unter dem Kopf, die andere Hand vorne aufstellen. ***Ausführung:*** Oberkörper anspannen, Oberschenkel anheben bis sie parallel mit dem Boden sind und dann das Bein 10 – 12 mal beugen und strecken. Danach die andere Seite trainieren.

Hergestellt in der Schweiz.
Herstellung und Vertrieb: **Alpinamed AG, CH-9306 Freidorf**