

coralclub

# C-Pack

## IL KIT CONSENTE DI:

- migliorare il nutrimento del muscolo cardiaco;
- proteggere il cuore dallo stress ossidativo;
- sostenere un ritmo cardiaco regolare;
- fornire energia alle cellule muscolari cardiache.

## IL KIT CONTIENE:

- Coral Magnesio, 1 confezione (90 capsule);
- Coral Taurina, 1 confezione (60 capsule);
- Coenzima Q10, 1 confezione (60 capsule);
- PentoKan, 3 confezioni (60 compresse effervescenti).

**Integratore alimentare. Non è un medicinale.**

---

**PentoKan** è una fonte di potassio, vitamina C e ribosio. Il potassio è innanzitutto indispensabile per assicurare la funzionalità delle cellule del miocardio. Il potassio interviene nel metabolismo cellulare, contribuisce a mantenere un livello sufficiente di energia cellulare e un ritmo cardiaco regolare. La compressa effervescente rende il potassio ancora più biodisponibile per l'organismo.

**Coenzima Q10** è una fonte di ubiquinone, il quale ricopre un ruolo di grande importanza nella produzione dell'energia cellulare ed è indispensabile per mantenere una normale attività cardiaca e per regolare il metabolismo. Particolarmente indicato in periodi di intenso sforzo fisico o nella fase della terza età, per compensare il fisiologico calo della sintesi di ubiquinone.

**Coral Taurina** è una fonte di taurina, un amminoacido che agisce beneficamente sull'attività del muscolo

cardiaco: regola il metabolismo minerale (calcio, potassio, magnesio e sodio), dal quale dipende la capacità del cuore di mantenere un ritmo regolare; la taurina migliora anche il metabolismo energetico e in qualità di antiossidante lega le forme reattive dell'ossigeno prevenendo l'invecchiamento del muscolo cardiaco e di tutto l'organismo nel complesso.

**Coral Magnesio** è una fonte di magnesio. Il magnesio è uno dei macro-elementi più importanti per il normale funzionamento del cuore. Esso regola il tono muscolare e il ritmo cardiaco ed esercita un'azione calmante sul sistema nervoso. I sali organici (bisglicinato e taurato di magnesio) dell'integratore ne migliorano la biodisponibilità.

ISTRUZIONI PER L'USO	1° MESE		2° MESE	
 <b>MATTINO</b>	<b>Coral Magnesio</b> <b>Coral Taurina</b>	<b>Coenzima Q10</b> <b>PentoKan*</b>	<b>Coral Taurina</b> <b>Coenzima Q10</b>	<b>PentoKan*</b>
 <b>SERA</b>	<b>Coral Magnesio</b>		<b>Coral Magnesio</b>	

**Istruzioni per l'uso e il dosaggio:** assumere 1 capsula/compressa alla volta durante il pasto.

**Durata del ciclo di assunzione:** — 60 giorni. In caso di necessità si può ripetere.

\* Durante il pasto, una compressa disciolta in 60 ml di acqua o succo di frutta.

### SUGGERIMENTI ALIMENTARI:

Alimenti particolarmente ricchi di nutrienti benefici per la salute:

- albicocche secche, uva passa;
- zucca;
- broccoli;
- grano saraceno e riso integrale;
- cioccolato amaro;
- uova;
- lenticchie e fagioli;
- bacche (ribes, amarena, ossicocco, mirtillo rosso, lampone);
- mele;
- asparagi;
- crusca;
- carote e patate (ricche di potassio);

- olio di oliva;
- pesce, soprattutto di mare;
- carni magre;
- semi oleaginosi: pinoli, noci e mandorle.

### CONSIGLIAMO DI EVITARE:

- fast food;
- alimenti contenenti grassi trans;
- pietanze fritte o molto grasse;
- cibi esageratamente dolci o salati;
- prodotti alimentari addizionati con conservanti chimici;
- bevande ad alta concentrazione di caffeina (caffè, tè, bibite energetiche).

### SUGGERIMENTI SULLO STILE DI VITA:

- monitorare il peso corporeo, mantenendo un buon equilibrio tra il dispendio energetico per l'attività fisica e l'introito calorico;
- assumere moderate porzioni di cibo, consumare piccoli pasti 4-5 volte al giorno;
- bere una quantità sufficiente di acqua di buona qualità e fisiologicamente ricca;
- non fumare;

- svolgere regolarmente attività fisica di ragionevole intensità;
- dedicare al sonno notturno almeno 7 ore per permettere all'organismo di rigenerare bene le forze;
- monitorare la pressione arteriosa e svolgere visite mediche preventive.