

maggio

2020

Integratori per il benessere



Per lo sportivo

Per chi pratica attività sportiva le vitamine sono fondamentali. Quelle del gruppo B sono indispensabili per la trasformazione di proteine, grassi e carboidrati in energia e secondo alcuni studi migliorano le prestazioni sportive. Quelle del gruppo A, C ed E svolgono una potente azione antiossidante contro i radicali liberi che vengono prodotti durante l'attività fisica. Con il sudore si perdono liquidi e sali minerali: è quindi necessario bere quantità adeguate di acqua (almeno 1,5-2 litri al giorno) e assumere magnesio e potassio che riducono anche i crampi muscolari. Importanti per ridurre l'affaticamento sono fosforo, zinco e selenio.

Le proteine sono essenziali per chi fa sport ma ad alti dosaggi possono causare gonfiore addominale o difficoltà digestiva. Utili sono gli aminoacidi ramificati leucina, isoleucina e valina che riducono i danni muscolari dovuti a intensa attività fisica, migliorano le prestazioni sportive e riducono la sensazione di fatica. Ad alte dosi però causano danni ai reni. Dovrebbero essere usati solo da chi fa sport continuativo e prolungato, o sport di resistenza come il ciclismo.



ORARIO

MERCOLEDÌ
SEMPRE APERTO
 chiusura:
sabato pomeriggio

lunedì: 9,00 - 12,30 / 15,00 - 19,30
 martedì - venerdì
 9,00 - 12,30 / 15,30 - 19,30
 sabato: 9,00 - 12,30

FARMACIA Monginevro

Dott. Livio Oggero
Socio C.I.S.A.F.

Via Monginevro, 178
 10141 Torino

Tel 011 706231 - Fax 011 7070541

La Farmacia sempre al vostro servizio,
 anche sul web

www.farmaciamonginevro.it

1 Venerdì SAN GIUSEPPE ART. - FESTA DEL LAVORO	
2 Sabato S. ATANASIO	Aperto 9,00 - 12,30
3 Domenica S. GIACOMO	
4 Lunedì S. SILVANO	
5 Martedì S. PELLEGRINO M.	
6 Mercoledì S. GIUDITTA MARTIRE	
7 Giovedì S. FLAVIA	○
8 Venerdì S. VITTORE	
9 Sabato S. GREGORIO V.	Aperto 9,00 - 12,30
10 Domenica S. ANTONINO	
11 Lunedì S. FABIO MARTIRE	
12 Martedì S. ROSSANA	
13 Mercoledì S. EMMA	
14 Giovedì S. MATTIA AP.	◐
15 Venerdì S. TORQUATO	
16 Sabato S. UBALDO VESCOVO	Aperto 9,00 - 12,30
17 Domenica S. PASQUALE CONF.	
18 Lunedì S. GIOVANNI I PAPA	
19 Martedì S. PIETRO DI M.	
20 Mercoledì PENTECOSTE	
21 Giovedì S. VITTORIO MARTIRE	
22 Venerdì SS. TRINITÀ	●
23 Sabato S. DESIDERIO VESCOVO	Aperto 9,00 - 12,30
24 Domenica B.V. MARIA AUSIL.	
25 Lunedì S. URBANO	
26 Martedì S. FILIPPO NERI	
27 Mercoledì S. AGOSTINO	
28 Giovedì S. ERCOLE	
29 Venerdì S. MASSIMINO	
30 Sabato S. FELICE I PAPA	Chiuso ◐
31 Domenica PENTECOSTE	