dicembre 2020

Integratori per il benessere

Controllo del peso

Anche se vi sono ancora numerose popolazioni non nutrite a sufficienza, obesità e sovrappeso sono tra i principali problemi di salute pubblica a livello mondiale: si tratta di un'epidemia globale che si sta diffondendo ovunque. Il sovrappeso è caratterizzato da un eccessivo accumulo di grassi corporei dovuti principalmente a un'alimentazione scorretta e a vita sedentaria. Esistono anche fattori genetici in gradi di favorire o meno la capacità di dimagrire e di mantenere il peso corretto, ma percentualmente riguardano pochi casi. Ormai è scientificamente provato che obesità e sovrappeso sono fattori di rischio per le principali malattie croniche di natura cardiovascolare, come l'ipertensione e le malattie coronariche o di natura metabolica come il diabete e l'ipercolesterolemia. La miglior cura sono una corretta alimentazione e una dieta bilanciata, accompagnate da adeguata attività fisica. In natura esistono parecchie sostanze che, abbinate a un corretto regime alimentare, aiutano a perdere peso; ad esempio il glucomannano e il fico d'India che limitano l'assorbimento dei nutrienti; utili anche le alghe del genere Fucus che aumentano il metabolismo accelerando lo scioglimento dei depositi di grasso e la griffonia che controlla il senso di fame.

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	**Martedì** S. ANSANO	
2	**Mercoledì** S. BIBIANA	
3	**Giovedì** S. FRANCESCO SAVERIO	
4	**Venerdì** S. BARBARA	
5	**Sabato** S. GIULIO M.	**Chiuso**
6	**Domenica** S. NICOLA VESCOVO	
7	**Lunedì** S. AMBROGIO VESCOVO	**Chiuso**
8	**Martedì** IMMACOLATA CONC.	◑
9	**Mercoledì** S. SIRO	
10	**Giovedì** N.S. DI LORETO	
11	**Venerdì** S. DAMASO PAPA	
12	**Sabato** S. GIOVANNA F.	**Aperto 9,00 - 12,30**
13	**Domenica** S. LUCIA V.	
14	**Lunedì** S. POMPEO	●
15	**Martedì** S. VALERIANO	
16	**Mercoledì** S. ALBINA	
17	**Giovedì** S. LAZZARO	
18	**Venerdì** S. GRAZIANO VESCOVO	
19	**Sabato** S. FAUSTA	**Aperto 9,00 - 12,30**
20	**Domenica** S. LIBERATO MARTIRE	
21	**Lunedì** S. PIETRO CANISIO	
22	**Martedì** S. FRANCESCA CABRINI	◑
23	**Mercoledì** S. VITTORIA	
24	**Giovedì** S. DELFINO	
25	**Venerdì** NATALE DEL SIGNORE	
26	**Sabato** S. STEFANO PROTOM.	**Orario continuato 9,00 - 19,30**
27	**Domenica** S. GIOVANNI AP.	
28	**Lunedì** SS. INNOCENTI MARTIRI	
29	**Martedì** S. TOMMASO BECKET	
30	**Mercoledì** S. RUGGERO	○
31	**Giovedì** S. SILVESTRO PAPA	

farmaLeM PUNTO SALUTE *Realizzazioni grafiche e siti web* www.farmalem.it