

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

valido tutto l'anno

8,30 - 12,30 / 15,00 - 19,30

CHIUSO IL LUNEDÌ MATTINA

FARMACIA CAVAGLIÀ

della Dott.ssa Cavaglia Giuseppina

SOCIO C.I.S.A.F.

Strada Pinerolo, 9

10040 Cumiana (TO)

Tel 011 9070835

DALL'ASCOLTO AL CONSIGLIO

I nostri servizi:

Misurazione Pressione, Autoanalisi,

Test intolleranze alimentari,

Noleggio bilance pesaneonati, stampelle,

tiralatte, aerosol

I nostri reparti:

Omeopatia, Fitoterapia, Prima Infanzia,

Galenica, Dermocosmesi,

Articoli ortopedici

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web

www.farmaciacavaglia.it

1 Venerdì

SAN GIUSEPPE ART. - FESTA DEL LAVORO

2 Sabato

S. ATANASIO

3 Domenica

S. GIACOMO

4 Lunedì

S. SILVANO

CHIUSO AL MATTINO

5 Martedì

S. PELLEGRINO M.

6 Mercoledì

S. GIUDITTA MARTIRE

7 Giovedì

S. FLAVIA

8 Venerdì

S. VITTORE

9 Sabato

S. GREGORIO V.

10 Domenica

S. ANTONINO

11 Lunedì

S. FABIO MARTIRE

CHIUSO AL MATTINO

12 Martedì

S. ROSSANA

13 Mercoledì

S. EMMA

14 Giovedì

S. MATTIA AP.

15 Venerdì

S. TORQUATO

16 Sabato

S. UBALDO VESCOVO

17 Domenica

S. PASQUALE CONF.

18 Lunedì

S. GIOVANNI I PAPA

CHIUSO AL MATTINO

19 Martedì

S. PIETRO DI M.

20 Mercoledì

PENTECOSTE

21 Giovedì

S. VITTORIO MARTIRE

22 Venerdì

SS. TRINITÀ

Turno fino alle
Ore 22,00

23 Sabato

S. DESIDERIO VESCOVO

24 Domenica

B.V. MARIA AUSIL.

25 Lunedì

S. URBANO

CHIUSO AL MATTINO

26 Martedì

S. FILIPPO NERI

27 Mercoledì

S. AGOSTINO

28 Giovedì

S. ERCOLE

29 Venerdì

S. MASSIMINO

30 Sabato

S. FELICE I PAPA

31 Domenica

PENTECOSTE