

C-Pack

directions for use.

Empfehlungen für die Anwendung. **istruzioni per l'uso.** instrukcja stosowania.
használati útmutató. instruțiuni de administrare. návod k použití. **vartojimo instrukcija.**
tarbimisjuhend. lietošanas instrukcija. **návod na použitie.** инструкция за прием.
инструкция по применению.

English	4	Lietuvių	25
Deutsch	7	Eesti	28
Italiano	10	Latviešu	31
Polski	13	Slovensky	34
Magyar	16	Български	37
Română	19	Русский	40
Česky	22		

C-Pack — a set for a healthy heart.

Properties:

- improves heart muscle functions
- protects from oxidative stress
- supports a normal sinus rhythm
- supplies heart cells with energy

Set includes:

- Coral Magnesium, 1 bottle (90 capsules)
- Coral Taurine, 1 bottle (60 capsules)
- Coenzyme Q10, 1 bottle (60 capsules)
- PentoKan, 3 tubes (60 effervescent tablets)

PentoKan — source of potassium, vitamin C and ribose. Potassium is an essential nutrient used to maintain the electrolyte balance in the body. Potassium plays an important role in ensuring good heart health. This mineral is essential for the body to produce energy for physical activity. Effervescent tablets increase the bioavailability of potassium for the body.

Coenzyme Q10 — source of ubiquinone. Plays an important role in the production of cellular energy and is necessary to maintain the normal functioning of the heart muscle. This product is very useful when having an increased physical activity.

Coral Taurine — highly bioactive taurine amino acid, has a beneficial effect on the functioning of the heart muscle; regulates the metabolism of calcium, potassium, magnesium and sodium, responsible for a stable heart rhythm. This product improves energy exchange and helps to prevent heart muscle aging.

Coral Magnesium — source of magnesium. This dietary supplement actively supports cardiovascular health and neuromuscular tissue function. The product contributes to the synthesis of enzymes, it normalizes the metabolism, and actively regulates the calcium and sodium balance on a cellular level. This is a specially designed mineral complex that contains Magnesium taurate (an organic compound of taurine amino acid) and glycinate (organic compound of glycine amino acid).

DOSAGE AND DIRECTIONS

Take one capsule/tablet of each product according to the following schedule:

	Month 1		Month 2	
 Morning	Coral Magnesium Coral Taurine	Coenzyme Q10 PentoKan	Coral Taurine Coenzyme Q10	PentoKan
 Evening	Coral Magnesium		Coral Magnesium	

The products in this pack will last 60 days. The set can be taken a 2nd time in succession.

DIETARY GUIDELINES

RECOMMENDED PRODUCTS

- dried apricots, apricots, raisins
- pumpkin
- broccoli
- buckwheat and rice
- bitter chocolate
- eggs
- lentils and beans
- berries (currant, cherry, cranberry, lingonberry, raspberry)
- apples
- asparagus
- bran
- carrots and potatoes
- olive oil
- fish
- lean meat
- pine nuts, walnuts, almonds

FOODS TO EXCLUDE

- fast food
 - products with trans fats
 - fatty, fried foods
 - excessively sweet or salty foods
 - products with chemical preservatives
 - drinks with a high content of caffeine (coffee, tea, energy drinks)
-

Lifestyle recommendations

- control body weight by maintaining a balance of physical activity and calorie intake
- do not overeat, eat smaller meals more often (4-5 times a day)
- drink enough water (we recommend water supplemented with Coral-Mine)
- do not smoke
- sleep at least 7 hours a day
- monitor your blood pressure

C-Pack – Unterstützung für das Herz-Kreislaufsystem.

Das Produktset trägt bei:

- zu einer Verbesserung der angemessenen Nährstoffzufuhr des Herzmuskels;
- zum Schutz vor oxidativem Stress;
- zur Aufrechterhaltung eines normalen Herzrhythmus;
- zur Versorgung der Herzzellen mit Energie bei.

Das Produktset beinhaltet:

- Coral Magnesium, 1 Packung (90 Kapseln);
- Coral Taurin, 1 Packung (60 Kapseln);
- Coenzym Q10, 1 Packung (60 Kapseln);
- PentoKan, 3 Packungen (60 Brausetabletten).

PentoKan – eine Quelle von Kalium, Vitamin C und Ribose. Kalium ist ein notwendiges Element, um die Effizienz der Herzmuskelzellen zu gewährleisten. Kalium ist am Zellstoffwechsel beteiligt, hält ein ausreichendes Maß an Zellenergie und einen stabilen Herzrhythmus aufrecht. Die Form der Freisetzung in Form von Brausetabletten erhöht die Bioverfügbarkeit von Kalium für den Körper.

Coenzym Q10 – ist eine Ubichinonquelle, die eine wichtige Rolle bei der Produktion von Zellenergie spielt und zur Aufrechterhaltung des Herzmuskels und zur Regulierung des Stoffwechsels erforderlich ist. Dies ist besonders nützlich bei erhöhter körperlicher Anstrengung. Darüber hinaus ist es auch für jeden ab dem 30. Lebensjahr hilfreich, da sich die Synthese des eigenen Ubichinons vermindert.

Coral Taurin – ist eine Quelle der Aminosäure Taurin, welche sich günstig auf die Funktion des Herzmuskels auswirkt: Es reguliert den Stoffwechsel von Kalzium, Kalium, Magnesium und Natrium, die für eine stabile Herzfrequenz verantwortlich sind. Darüber hinaus verbessert es den Energiestoffwechsel und wirkt antioxidativ. Als Antioxidans bindet es die aktiven Sauerstoffformen und mindert so die Alterung des Herzmuskels und des Körpers insgesamt.

Coral Magnesium – ist eine hervorragende Magnesiumquelle. Magnesium ist einer der wichtigsten Makronährstoffe für eine normale Herzfunktion. Es reguliert den Muskeltonus und die Herzfrequenz und wirkt beruhigend auf das Nervensystem. Rein organische Salze – Bisglycinat und Taurat – sorgen für die hohe Bioverfügbarkeit des Magnesiums.

ANWENDUNGSSCHEMA

	Im ersten Monat		Im zweiten Monat	
 Morgens	Coral Magnesium Coral Taurin	Coenzym Q10 PentoKan*	Coral Taurin Coenzym Q10	PentoKan*
 Abends	Coral Magnesium		Coral Magnesium	

Dosierung und Anwendung: 1 Kapsel/ Tablette zu den Mahlzeiten. **Einnahmedauer** — 60 Tage. Bei Bedarf kann der Kurs wiederholt werden.

* 1 Brausetablette zu den Mahlzeiten in 60 ml Wasser oder Saft aufgelöst.

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNG:

Produkte mit einem hohen Gehalt an nützlichen Nährstoffen:

- getrocknete Aprikosen, Aprikosen, Rosinen;
- Kürbis;
- Brokkoli;
- Buchweizen und Reis;
- Bitterschokolade;
- Eier;
- Linsen und Bohnen;
- Beeren (Johannisbeeren, Kirschen, Cranberrys, Preiselbeeren, Himbeeren);
- Äpfel;
- Spargel;
- Kleie;
- Karotten und Kartoffeln (reich an Kalium);
- Olivenöl;
- Fisch, insbesondere frischer Meeresfisch;
- Fettarmes Fleisch;
- Nüsse, insbesondere Pinienkerne, Walnüsse und Mandeln.

Es wird empfohlen, folgendes auszuschliessen:

- Fast Food;
- Produkte mit Transfetten;
- fetthaltige und frittierte Lebensmittel;
- übermäßig süße oder salzige Lebensmittel;
- Produkte mit chemischen Konservierungsstoffen;
- Getränke mit hohem Koffeingehalt (starker Kaffee, Tee oder Energiedrinks).

Lifestyle-Empfehlungen:

- Kontrolle des Körpergewichts durch Aufrechterhaltung eines Gleichgewichts zwischen körperlicher Aktivität und der Kalorienaufnahme;
- Essen Sie nicht zu viel auf ein Mal und in kleinen Portionen: 4-5 Mahlzeiten auf den Tag verteilt;
- Trinken Sie ausreichend Coral Mine-Wasser;
- Verzichten Sie auf externe Toxine — vermeiden Sie es zu rauchen oder übermäßigen Alkoholkonsum;
- Halten Sie angemessene und regelmäßige Bewegung aufrecht, machen Sie Sport;
- Die Schlafdauer sollte mindestens 7 Stunden betragen, damit sich der Körper ausreichend erholen kann;
- Überwachen Sie Ihren Blutdruck und unterziehen Sie sich regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen.

C-Pack — kit per un cuore in salute.

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).

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 cellulari, intervengono nella sintesi degli ormoni e permettono di ridurre i livelli di colesterolo. Un sufficiente apporto di Omega-3 è particolarmente importante per il cervello, il cuore, la vista e la pelle. Questo integratore è prodotto con olio di pesce marino 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	
 Mattino	Coral Magnesio Coral Taurina	Coenzyma Q10 PentoKan*	Coral Taurina Coenzyma Q10	PentoKan*
 Sera	Coral Magnesio		Coral Magnesio	

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.

C-Pack — zestaw suplementów diety powstały w celu uzupełnienia niedoborów witamin i minerałów ważnych dla prawidłowego funkcjonowania.

Zestaw zawiera:

- Coral Magnesium, 1 opakowanie (90 kapsulek);
- Coral Taurine, 1 opakowanie (60 kapsulek);
- Koenzym Q10, 1 opakowanie (60 kapsulek);
- PentoKan, 3 opakowania (60 tabletek musujących).

PentoKan — źródło potasu, witaminy C i rybozy. Potas przyczynia się do prawidłowego ciśnienia krwi oraz prawidłowego funkcjonowania mięśni. Potas oraz witamina C przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Witamina C chroni komórki ludzkiego organizmu przed stresem oksydacyjnym, to jest szkodliwym wpływem wolnych rodników, które mogą uszkadzać DNA, białka oraz lipidy. Witamina C jest niezbędna do prawidłowych funkcji psychologicznych – poznawczych, takich jak proces uczenia się, pamięć i koncentracja.

Koenzym Q10 — bierze udział w prawidłowym pozyskiwaniu energii w procesach metabolicznych, przyczynia się do utrzymania prawidłowego ciśnienia tętniczego i utrzymania prawidłowego stężenia cholesterolu we krwi.

Coral Taurine — to suplement diety będący źródłem tauryny, jednego z kluczowych aminokwasów w organizmie człowieka.

Coral Magnesium — to suplement diety stosowany w celu zapobiegania niedoborom magnezu w organizmie. Magnez przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia oraz do prawidłowego metabolizmu energetycznego. Pomaga również w utrzymaniu równowagi elektrolitowej, prawidłowym funkcjonowaniu mięśni oraz w syntezie białka, utrzymaniu zdrowych zębów i kości.

ZALECANE SPOŻYCIE

	1-szy miesiąc	2-gi miesiąc
 Rano	Coral Magnesium (1 kapsułka w trakcie posiłku) Coral Taurine (1 kapsułka w trakcie posiłku)	Koenzym Q10 (1 kapsułka w trakcie posiłku) PentoKan (1 tabletkę, którą uprzednio należy rozpuścić w 60 ml wody lub soku)
 Wieczorem	Coral Magnesium (1 kapsułka w trakcie posiłku)	Coral Magnesium (1 kapsułka w trakcie posiłku)

Okres stosowania – 60 dni.

ZALECENIA DOTYCZĄCE SPOŻYWANEJ ŻYWNOŚCI:

Zaleca się regularne spożywanie produktów o wysokiej zawartości pożytecznych nutrientów:

- suszone i świeże morele, rodzynki;
- dynia;
- brokuły;
- kasza gryczana i ryż;
- gorzka czekolada;
- jajka;
- ciecierzycza i fasola;
- jagody (porzeczki, wiśnie, żurawina, borówki, maliny);
- jabłka;
- szparagi;
- otręby;
- marchewka i ziemniaki (bogate w potas);
- oliwa z oliwek;
- ryby, w szczególności morskie;
- chude mięso;
- orzechy, w szczególności pinii, włoskie, migdały.

Nie zaleca się spożywania:

- jedzenia typu fast-food;
- smażonych i tłustych potraw;
- nadmiernie słodkich lub słonych produktów;
- produktów zawierających chemiczne konserwanty;

- napojów energetycznych;
- słodzonych napojów gazowanych;
- napojów o wysokiej zawartości kofeiny (czarna kawa, herbata).

Ogólne zalecenia dotyczące zdrowego stylu życia:

- staraj się kontrolować masę swojego ciała, regularnie zajmując się aktywnością fizyczną i przestrzegając zasad zdrowej, zbalansowanej diety;
- staraj się jeść o regularnych porach i spożywać 4-5 lekkich posiłków dziennie;
- codziennie pij zalecaną ilość pełnowartościowej wody pitnej, bogatej w minerały;

- unikaj palenia papierosów oraz innych wyrobów tytoniowych;
- staraj się spać minimum 7 godzin dziennie, aby organizm miał czas na regenerację;
- regularnie kontroluj swoje ciśnienie krwi oraz konsultuj się z lekarzem specjalistą w celu prawidłowej profilaktyki zdrowia.

C-Pack — összeállítás a szív védelmére.

A csomag hozzájárul:

- a szívizom táplálásának javításához;
- az oxidatív stressz elleni védelemhez;
- a normális szívritmus fenntartásához;
- a szívizom és a sejtek energia-potenciáljának növeléséhez.

A csomag tartalma:

- Coral Magnesium, 1 doboz (90 kapszula);
- Coral Taurine, 1 doboz (60 kapszula);
- Coenzyme Q10, 1 doboz (60 kapszula);
- Pentokan, 3 doboz (60 pezsgőtabletta).

Pentokan — a hatékony energiacsere fenntartásához szükséges három összetevő, a kálium, a C-vitamin és a ribóz kiegyensúlyozott kombinációja. A kálium az összes sejtközi folyadékban megtalálható, segíti a sav-bázis egyensúly normalizálását. Fontos a szív és szívizom egészséges működéséhez. Csökkent koncentrációja a vérben növeli a szívritmuszavarok kialakulásának kockázatát. A praktikus kiszerelés növeli a hatóanyagok biohasznosulását, segíti a gyorsabb és jobb felszívódást.

Coenzime Q10 — ubichinon-forrás, mely elsősorban a sejtszintű energia-termelésben játszik fontos szerepet, a szív normális működése érdekében, illetve az anyagcsere normalizálásában. Gyorsítja a szervezet regenerálódását fizikai, szellemi és pszichikai megterhelések esetén, illetve az életkor előrehaladtával, mikor a szervezet ubichinon szintézise csökken.

Coral Taurine — „egyetemes” aminosav, azaz taurin-forrás, mely fontos a szív- és érrendszer számára: megelőzi a kálium kiürítését a szívizomból, normalizálja a helyes szívritmusért felelős ásványi anyagok, mint a nátrium, kálium, kalcium, magnézium egyensúlyát. Antioxidánsként a taurin megkötözi a szervezetben az oxigén aktív formáit, ezáltal segít megelőzni a szívizom és a szervezet korai öregedését.

Coral Magnesium — a magnézium forrása. A magnézium optimalizálja a szívizom sejtjeinek működését, stabilizálja a szívritmust és rendkívül fontos a szív ideg-izom tevékenységének szabályozásában, az egyik fő szerepe az idegrendszer védelme a stressz romboló hatása ellen. A termék két magnézium-sót tartalmaz, taurátot és glicinátot, aminek köszönhetően sokkal jobb a magnézium biohasznosulása.

FELHASZNÁLÁSI JAVASLAT

	1. Hónap		2. Hónap	
 Reggel	Coral Magnesium Coral Taurine	Coenzyme Q10 Pentokan*	Coral Taurine Coenzyme Q10	Pentokan*
 Este	Coral Magnesium		Coral Magnesium	

Alkalmazás módja és adagolása: napi 1 kapszula/tabletta étkezés közben. **Alkalmazás időtartama** – 60 nap. Szükség esetén az alkalmazás megismételhető.

* 1 tablettát étkezéssel, előzőleg feloldva 60 ml vízben vagy gyümölcslében.

TÁPLÁLKOZÁSI JAVASLATOK:

Hasznos tápanyagokban gazdag termékek:

- szárított kajszibarack, sárgabarack, mazsola;
- tök;
- brokkoli;
- hajdina és rizs gabonafélék;
- keserű csokoládé;
- tojás;
- lencse és bab;
- bogyós gyümölcsök (ribizli, cseresznye, áfonya, vörösfonya, málna);
- alma;
- spárga;
- korpa;
- sárgarépa és burgonya (káliumban gazdag);
- olívaolaj;
- hal, lehetőleg tengeri;
- sovány hús;
- diófélék, különösen fenyő, dió, mandula.

Nem ajánlott az alábbiak fogyasztása:

- gyorsétteremi ételek;
 - telítetlen zsírsavakban gazdag élelmiszerek;
 - zsíros, és zsírban sült ételek;
 - túlzottan édes vagy sós élelmiszerek;
 - mesterséges tartósítószeret tartalmazó termékek;
 - magas koffeintartalmú italok (erős feketekávé, feketetea, energitalok).
-

Életmód javaslatok:

- ügyeljen testsúlyára a fizikai aktivitás és a kalória-bevitel egyensúlyának fenntartásával;
- ne egye túl magát, étkezzen napi 4-5 alkalommal;
- igyon elegendő mennyiségű ásványi anyagokban gazdag ivóvizet;
- ne dohányozzon;
- mozogjon rendszeresen;
- az alvás időtartama legalább 7 óra legyen, hogy a szervezet munkabíró képessége helyreálljon;
- figyelje vérnyomását és vegyen részt rendszeres orvosi szűrővizsgálatokon.

C-Pack — susține funcționarea normală a sistemului cardiovascular.

Prin componentele sale, setul contribuie la:

- Metabolismul energetic normal/asigurarea energiei necesare funcționării inimii (magneziu, taurina, coenzima Q10, riboza, vitamina C);
- Funcționarea normală a sistemului muscular/menținerea activității normale a miocardului (magneziu);
- Reducerea oboselii și extenuării/protejarea mușchiului inimii în situații de efort fizic susținut (magneziu, vitamina C);
- Funcționarea normală a sistemului nervos/coordonarea întregii activități a organismului (magneziu, vitamina C);

- Funcționarea normală a sistemului cardiovascular (potasiu);
- Protejarea celulelor împotriva stresului oxidativ/acțiune împotriva acțiunii distructive a radicalilor liberi de oxigen (vitamina C).

Setul include:

- Coral Magnesium, 1 flacon (90 capsule);
- Coral Taurine, 1 flacon (60 capsule);
- Coenzima Q10, 1 flacon (60 capsule);
- PentoKan, 3 flacoane (60 comprimate efervescente).

PentoKan reprezintă o sursă de potasiu, vitamina C și riboză. Potasiul contribuie la menținerea tensiunii arteriale normale, precum și la funcționarea normală a sistemelor nervos și muscular. Riboză este o monozaharidă ai cărei derivați fosforilați (ATP și NADH) participă la metabolismul energetic. Vitamina C contribuie la metabolismul energetic normal, la funcționarea normală a sistemului nervos, la reducerea oboselii și extenuării și la protejarea celulelor împotriva stresului oxidativ. Forma de prezentare, tablete efervescente, crește biodisponibilitatea substanțelor bioactive pentru organism.

Coenzima Q10 numită și ubiquinona, este o substanță asemănătoare unei vitamine, prezentă în special în mitocondrii – bateriile energetice ale celulelor. Este o componentă a unui lanț de transport de electroni și participă la respirația celulară aerobă, care generează energie sub formă de ATP. În corpul uman, organele cu cele mai mari cerințe de energie, inima, ficatul și rinichii au cea mai mare concentrație și cea mai mare nevoie de CoQ10. Aceasta este deosebit de utilă în cazul efortului fizic susținut și pentru vârsta înaintată, din cauza reducerii sintezei de ubiquinonă proprie.

Coral Taurine reprezintă o sursă de aminoacizi de taurină. Taurina este un acid amino-sulfonic care susține echilibrul de minerale în celulă și în spațiul intercelular, reglând și concentrația de apă din celulă, având astfel o acțiune complementară potasiului, influențând, indirect, funcționarea sistemului cardiovascular.

Coral Magnesium — reprezintă o sursă de magneziu. Magneziul contribuie la metabolismul energetic normal, la funcționarea normală a sistemelor muscular și nervos, la menținerea sănătății psihice și la reducerea oboselei și extenuării. Biodisponibilitatea ridicată a magneziului din compoziția produsului este asigurată de sărurile organice — bisglicinat și taurat.

SCHEMA DE ADMINISTRARE

	Luna 1		Luna 2	
 Dimineața	Coral Magnesium Coral Taurine	Coenzyma Q10 PentoKan*	Coral Taurine Coenzyma Q10	PentoKan*
 Seara	Coral Magnesium		Coral Magnesium	

Mod de utilizare: câte 1 capsulă / tabletă în timpul mesei. **Durata utilizării** — 60 zile. Dacă este nevoie, programul se poate relua.

* un comprimat în timpul mesei, dizolvat în prealabil în 60 ml apă sau suc.

RECOMANDĂRI PRIVIND ALIMENTAȚIA:

Se recomandă alimentele care conțin o cantitate ridicată de substanțe nutritive sănătoase:

- fructe uscate (caise, stafide);
- dovleac;
- broccoli;
- cereale (hrîșcă, orez);
- ciocolată amară;
- ouă;
- leguminoase uscate (linte, fasole);
- fructe de pădure (coacăze, vișine, afine, merișoare, zmeură), mere;
- sparanghel;
- țărâțe;
- morcovi și cartofi (bogate în potasiu);

- ulei de măsline;
- pește, în special peștele marin;

- carne slabă;
- nuci, în special nuci de cedru, migdale.

Se recomandă excluderea următoarelor alimente:

- fast-food;
- alimente cu grăsimi trans;
- alimente grase, prăjite;
- alimente extrem de dulci sau sărate;

- alimente care conțin conservanți chimici;
- băuturi cu conținut ridicat de cofeină (cafea tare, ceai, energizante).

Recomandări privind stilul de viață:

- verificați-vă greutatea corporală, menținând echilibrul dintre activitatea fizică și calorile consumate;
- nu mâncați în exces, mâncați fracționat, de 4-5 ori pe zi;
- beți o cantitate suficientă de apă potabilă integrală fiziologic;

- nu fumați;
- efectuați exerciții fizice regulate și rezonabile;
- dormiți cel puțin 7 ore pentru refacerea normală a organismului;
- verificați-vă tensiunea arterială și efectuați controale medicale regulate de prevenție.

C-Pack — sada pro zdravý rytmus života.

Sada se skládá z těchto produktů:

- Coral Magnesium, 1 balení (90 kapslí);
- Coral Taurin, 1 balení (60 kapslí);
- Koenzym Q10, 1 balení (60 kapslí);
- PentoKan, 3 balení (60 šumivých tablet).

PentoKan — zdroj draslíku, vitamínu C a ribózy. Draslík je především nenahraditelný prvek pro zajištění práce schopnosti buněk myokardu. Draslík se účastní v procesu látkové výměny buněk, podporuje dostatečnou úroveň buněčné energie a stabilní tepovou frekvenci. Balení v podobě šumivých tablet zvyšuje biodostupnost draslíku pro organismus.

Koenzym Q10 — zdroj ubichinonu, který má důležitou úlohu ve výrobě buněčné energie a je nezbytný při podpoře normální činnosti srdečního svalu a regulace látkové výměny. Je mimořádně důležitý při zvýšené fyzické zátěži a v pokročilém věku kvůli snížení syntézy vlastního ubichinonu.

Coral Taurin — zdroj aminokyseliny taurinu, blahodárně ovlivňuje fungování srdečního svalu: upravuje výměnu minerálů vápníku, draslíku, hořčíku a sodíku, které zodpovídají za pravidelnou a stabilní tepovou frekvenci. Zlepšuje energetickou výměnu, jako antioxidant váže aktivní formy kyslíku, předchází stárnutí srdečního svalu a organismu jako celku.

Coral Magnesium — zdroj hořčíku. Hořčík je jeden z nejdůležitějších makroelementů nutných pro normální činnost srdce. Upravuje srdeční tep, má uklidňující účinek na nervový systém. Lepší biologickou dostupnost hořčíku ve složení produktu zajišťují organické soli – bisglycinát a taurát.

SCHÉMA UŽÍVÁNÍ

	1. Měsíc	2. Měsíc
 Ráno	Coral Magnesium Coral Taurin	Koenzym Q10 PentoKan*
 Večer	Coral Magnesium	Coral Taurin Koenzym Q10
		PentoKan*

Způsob užití a dávkování: užívejte 1 kapsli/tabletu během jídla. **Délka užívání** — 60 dní. V případě potřeby lze celý cyklus opakovat.

* 1 tableta během jídla, předem rozpuštěná v 60 ml vody.

DOPORUČENÍ OHLEDNĚ JÍDELNÍČKU:

Potraviny, které obsahují vysoký podíl užitečných nutrientů:

- sušené meruňky, meruňky, hrozinky;
- dýně;
- brokolice;
- pohankové a rýžové kroupy;
- hořká čokoláda;
- vejce;
- čočka a fazole;
- bobuloviny (rybíz, višně, klikva, brusinky, maliny);
- jablka;
- chřest;
- otruby;
- mrkev a brambory (bohaté na draslík);
- olivový olej;
- ryby, zejména mořské;
- libové maso;
- ořechy, zejména piniové, vlašské a mandle.

Doporučuje se vynechat:

- fastfood;
- potraviny s trans mastnými kyselinami;
- tučné, smažené potraviny;

- nadměrně slazené nebo přesolené potraviny;
- potraviny s chemickými konzervanty;
- nápoje s vysokým obsahem kofeinu (silná káva, čaj, energetické nápoje).

Doporučení ohledně životního stylu:

- kontrolujte svou hmotnost, udržujte rovnováhu mezi fyzickou aktivitou a množstvím přijatých kalorií;
- nepřejídejte se, jezte malé porce 4-5x denně;
- pijte dostatečné množství fyziologicky plnohodnotné pitné vody;
- nekuřte;

- udržujte rozumnou a pravidelnou fyzickou námahu;
- délka spánku by měla být minimálně 7 hodin, aby se síly organismu přirozeným způsobem obnovily;
- kontrolujte svůj arteriální tlak a podstupujte pravidelné preventivní lékařské prohlídky.

C-Pack – rinkinys širdies sveikatai palaikyti.**Padeda:**

- pagerinti širdies raumens mitybą;
- apsisaugoti nuo oksidacinio streso;
- palaikyti normalų širdies ritmą;
- aprūpinti širdies ląsteles energija.

Į rinkinio sudėtį įeina maisto papildai:

- Coral Magnesium, 1 indelis (90 kapsulių);
- Coral Taurine, 1 indelis (60 kapsulių);
- Kofermentas Q10, 1 indelis (60 kapsulių);
- PentoKan, 3 indeliai (60 šnypščiančiųjų tablečių).

PentoKan – kalio, vitamino C ir ribozės šaltinis. Kalis būtinai reikalingas miokardo ląstelių darbingumui užtikrinti. Jis dalyvauja ląstelinėje medžiagų apykaitoje, palaiko pakankamą ląstelių energijos lygį ir stabilų širdies ritmą. Produktas specialiai pagamintas šnypščiančiųjų tablečių pavidalu, nes taip kalis biologiškai daug geriau įsisavinamas.

Kofermentas Q10 – ubichinono, kuris dalyvauja ląstelinės energijos gamyboje ir yra būtinas normaliam širdies raumens darbui ir medžiagų apykaitos reguliavimui, šaltinis. Ypač naudingas esant dideliems fiziniams krūviams ir pagyvenusiems žmonėms, nes vyresniame amžiuje žymiai sulėtėja nuosavo ubichinono gamyba.

Coral Taurine – aminorūgšties taurino šaltinis. Taurinas yra labai svarbus širdies raumens funkcionavimui: reguliuoja už stabilų širdies ritmą atsakingų mineralų kalcio, kalio, magnio ir natrio apykaitą; gerina energijos apykaitą; kaip antioksidantas neutralizuoja aktyvius deguonies junginius ir taip stabdo širdies raumens ir viso organizmo priešlaikinį senėjimą.

Coral Magnesium – magnio šaltinis. Magnis – vienas iš pačių svarbiausių normaliam širdies darbui reikalingų makroelementų. Jis reguliuoja raumenų tonusą ir širdies ritmą, raminančiai veikia nervų sistemą. Šiame produkte magnis yra geriausiai įsisavinamų organinių druskų (bisglicinato ir taurato) pavidalu.

PAROS METAS

	1-as mėnuo	2-as mėnuo		
 Rytas	Coral Magnesium Coral Taurin	Kofermentas Q10 PentoKan*	Coral Taurin Kofermentas Q10	PentoKan*
 Vakaras	Coral Magnesium		Coral Magnesium	

Vartoti po 1 kapsulę / tabletę valgio metu. **Vartojimo trukmė** 60 dienų. Esant reikalui, vartojimą galima pakartoti.

* 1 tabletę ištirpinti 60 ml vandens arba sulčių.

MITYBOS REKOMENDACIJOS:

Produktai, kuriuose yra daug naudingų nutrientų:

- abrikosai, džiovinti abrikosai, razinos;
- moliūgai;
- brokoliai;
- grikių ir ryžių kruopos;
- juodas šokoladas;
- kiaušiniai;
- lęšiai ir pupelės;
- uogos (serbentai, vyšnios, spanguolės, bruknės, avietės);
- obuoliai;
- šparagai;
- sėlenos;
- morkos ir bulvės (turtingos kalio);
- alyvuogių aliejus;
- žuvis, ypač jūrinė;
- neriebi mėsa;
- riešutai, ypač kedrų, graikiniai, migdolai.

Nevalgyti:

- greitmaiščio (fastfood);
- hidrintų riebalų (transriebalų) ir produktų su jais;
- riebių, keptų produktų;
- labai saldžių arba labai sūrių produktų;

- produktų su cheminiais konservantais;
- didelį kiekį kofeino turinčių gėrimų (stiprios kavos, arbatos, energetinių gėrimų).

Kitos gyvenimo būdo rekomendacijos:

- kontroliuoti kūno svorį, palaikyti pusiausvyrą tarp suvartojamų kalorijų ir fizinio aktyvumo;
- nepersivalgyti, valgyti mažais kiekiais 4–5 kartus per dieną;
- gerti pakankamą kiekį fiziologiškai visaverčio geriamojo vandens;

- nerūkyti;
- fizinis krūvis turi būti reguliarus ir adekvatus;
- miegoti ne mažiau kaip 7 valandas per parą, kad organizmas galėtų normaliai atgauti jėgas;
- kontroliuoti arterinį kraujospūdį ir reguliariai profilaktiškai tikrinti sveikatą medicininėje įstaigoje.

C-Pack — komplekt südamele.**Komplekt soodustab:**

- südamelihase toitainetega varustamist;
- kaitseb oksüdatiivse stressi eest;
- soodustab normaalset südamerütmi;
- varustab südamerakke energiaga.

Komplekti kuulub:

- Coral Magneesium, 1 pakend (90 kapslit);
- Coral Tauriin, 1 pakend (60 kapslit);
- Koensüüm Q10, 1 pakend (60 kapslit);
- Pentokan, 3 pakendit (60 kihisevat tabletti).

Pentokan — kaaliumi, C-vitamiini ja riboosi allikas. Kaalium on esmavajalik element müokardi rakkude tööks. Kaalium osaleb rakkude ainevahetuses, säilitab rakuenergia ja stabiliseerib südamerütmi õigel tasemel. Kihisevad tabletid, mis soodustavad kaaliumi biosaadavust.

Koensüüm Q10 — ubikinooni allikas, mis mängib olulist rolli rakuenergia tootmisel, on vajalik südamelihase normaalse töö tagamiseks ja ainevahetuse reguleerimiseks. Eriti oluline suurenenud füüsilise koormuse korral ja vanemas eas, mil ubikinooni süntees organismis väheneb.

Coral Tauriin — aminohappe allikas avaldab soodsat mõju südamelihase funktsioneerimisele: reguleerib kaltsiumi, kaaliumi, magneesiumi ja naatriumi ainevahetust, mis vastutavad südamerütmi eest. Parandab energiavahetust, antioksidandina ühendab aktiivsed hapnikuvormid, ennetades südamelihase vananemist ja hoiab organismi nooruslikuna.

Coral Magneesium — magneesiumi allikas. Magneesium on üks tähtsamaid makroelemente, mis toetab südame normaalset funktsioneerimist. Aitab reguleerida lihastoonust ja südamerütmi, mõjub rahustavalt närvisüsteemile. Magneesiumi parima biosaadavuse tootes tagavad orgaanilised soolad - bisglütsinaad ja tauraad.

MANUSTAMINE

	1 kuu	2 kuu		
 Hommik	Coral Magneesium Coral Tauriin	Koensüüm Q10 PentoKan*	Coral Tauriin Koensüüm Q10	PentoKan*
 Õhtu	Coral Magneesium		Coral Magneesium	

Annustamine ja manustamine: 1 kapsel/tablett koos toiduga. **Manustamisperiood:** 60 päeva. Vajadusel tohib kuuri korrata.

* 1 tablett päevas koos toiduga, eelnevalt lahustada 60 ml vees või mahlas.

TOITUMISSOOVITUSED:

Toiduained kõrge kasulike toitainete sisaldusega:

- kuivatatud aprikoosid, aprikoosid, rosinad;
- kõrvits;
- brokoli;
- tatar ja riis;
- mõru šokolaad;
- munad;
- läätsed ja oad;
- marjad (sõstar, kirss, jõhvikas, pohl, vaarikas);
- õunad;
- spargel;
- kliid;
- porgand ja kartul (kaaliumirikkad);
- oliiviõli;
- kala, eriti mereveekala;
- väherasvane liha;
- pähklid, eriti seedri- ja kreekapähklid, mandlid.

Soovitame menüüst välja jätta:

- kiirtoit;
- transrasvaga toiduained;
- rasvased, praetud toidud;

- ülemäära magusad või soolased toidud;
- keemiliste säilitusainetega toiduained;
- kõrge kofeiinisaldusega joogid (kange kohv, tee, energijaogid).

Elustiili soovitused:

- kontrollige kehakaalu, püsige füüsiliselt aktiivne ja olge teadlik tarbitavatest kaloritest;
- sööge mõõdukalt, väikeste portsjonite kaupa, 4-5 korda päevas;
- jooge piisavalt füsioloogiliselt täisväärtuslikku joogivett;

- ärge suitsetage;
- tehke mõistlikku ja regulaarset füüsilist koormust;
- organismi taastumiseks peab uni olema vähemalt 7 tundi pikk;
- jälgige vererõhku ja läbige regulaarselt profülaktilisi meditsiinilisi kontrole.

C-Pack — komplekts sirds veselībai.

Komplekts veicina:

- sirds muskuļa barošanas uzlabošanu;
- aizsargā no oksidatīvā stresa;
- uztur normālu sirds ritmu;
- apgādā sirds šūnas ar enerģiju.

Komplekta sastāvā ietilpst:

- Coral Magnesium, 1 iepakojums (90 kapsulas);
- Coral Taurine, 1 iepakojums (60 kapsulas);
- Koenzīms Q10, 1 iepakojums (60 kapsulas);
- PentoKan, 3 iepakojumi (60 šķīstošās tabletes).

PentoKan — kālija, C vitamīna un ribozes avots. Kālijs — nepieciešams elements, pirmkārt, miokarda šūnu darbaspējam. Kālijs piedalās šūnu vielmaiņas procesā, uztur pietiekamu šūnu enerģijas līmeni un stabilu sirds ritmu. Šķīstošo tablešu forma paaugstina kālija bioloģisko pieejamību.

Coenzyme Q10 — ubihinona avots, kam ir svarīga loma šūnu enerģijas izstrādē un kas nepieciešams normālai sirds muskuļa darbībai un vielmaiņas regulēšanai. Īpaši svarīgs pie paaugstinātām fiziskām slodzēs un vecāka gadagājuma cilvēkiem, jo organisma ubihinona sintēze samazinās.

Coral Taurine — aminoskābes taurīna avots, labvēlīgi ietekmē sirds muskuļa funkcionēšanu: regulē minerālu, kuri ir atbildīgi par stabilu sirds ritmu: kalcija, kālija, magnija un nātrija apmaiņu. Uzlabo enerģijas apmaiņu, kā antioksidants sasista aktīvās skābekļa formas, kavē sirds muskuļa un visa organisma kopumā novecošanos.

Coral Magnesium — magnija avots. Magnijs — viens no svarīgākajiem mikroelementiem normālai sirds darbībai. Tas regulē muskuļu tonusu un sirds ritmu, sniedz nomierinošu iedarbību uz nervu sistēmu. Labāku bioloģisko pieejamību produkta sastāvā nodrošina organiskie sāļi — bisglicināts un taurāts.

LIETOŠANAS SHĒMA

	1. Mēnesis	2. Mēnesis
 Rīts	Coral Magnesium Coral Taurine Coenzyme Q10 PentoKan*	Coral Taurine Coenzyme Q10 PentoKan*
 Vakars	Coral Magnesium	Coral Magnesium

Lietošanas veids un devas: lietojiet pa 1 kapsulai/tabletei ēšanas laikā. **Lietošanas ilgums** 60 dienas. Nepieciešamības gadījumā, var atkārtot.

* 1 tablete ēšanas laikā, iepriekš izšķīdinot 60 ml ūdens vai sulas.

UZTURA REKOMENDĀCIJAS:

Produkti, kuros ir augsts vērtīgu uzturvielu saturs:

- žāvētas aprikozes, aprikozes, rozīnes;
- ķirbis;
- brokoļi;
- griķu un rīsu graudi;
- rūgtā šokolāde;
- olas;
- lēcas un pupiņas;
- ogas (upenes, ķirši, dzērvenes, brūklenes, avenes);
- āboli;
- spargēļi;
- klijas;
- burkāni un kartupeļi (bagāti ar kāliju);
- olīveļļa;
- zivs, īpaši jūras zivs;
- liesa gaļa;
- rieksti, īpaši ciedru, griķu rieksti, mandeles.

Ieteicams izslēgt:

- ātrās ēdināšanas produktus;
- produktus ar transtaukiem;
- treknus, ceptus produktus;
- pārmērīgi saldus vai sāļus produktus;

- produktus ar ķīmiskiem konservantiem;
- dzērienus ar augstu kofeīna saturu (stipra kafija, tēja, enerģijas dzērieni).

Dzīvesveida rekomendācijas:

- Kontrolējiet ķermeņa masu, uzturot fiziskās aktivitātes un lietojamo kaloriju daudzumu;
- nepārēdaties, ēdiet biežāk, 4-5 reizes dienā;
- dzeriet pietiekamu daudzumu fizioloģiski vērtīgu dzeramo ūdeni;
- nesmēķējiet;

- ievērojiet saprātīgu un regulāru fizisko slodzi;
- miega ilgumam jābūt vismaz 7 stundas, normālai organisma spēku atjaunošanai;
- kontrolējiet savu arteriālo spiedienu un veiciet regulāras profilaktiskas medicīniskās pārbaudes.

C-Pack — sada pre zdravý rytmus života.

Sada prispieva k

- zlepšenie výživy srdcového svalu;
- ochrana pred oxidačným stresom;
- udržiavanie normálneho srdcového rytmu;
- dodávanie energie srdcovým bunkám.

Sada obsahuje:

- Coral Magnesium, 1 balenie (90 kapsúl);
- Coral Taurine, 1 balenie (60 kapsúl);
- koenzým Q10, 1 balenie (60 kapsúl);
- Pentokan, 3 balenia (60 šumivých tabliet).

Coral Magnesium — je zdrojom horčíka. Horčík — je jedným z najdôležitejších makroelementov pre normálne fungovanie srdca. Reguluje svalový tonus a srdcový rytmus, má upokojujúci účinok na nervový systém. Najlepšiu biologickú dostupnosť horčíka v zložení výrobku zabezpečujú organické soli — bisglycinát a taurát.

Coral Taurin — zdroj aminokyseliny taurín, má priaznivý vplyv na fungovanie srdcového svalu: reguluje metabolizmus minerálov vápnika, draslíka, horčíka a sodíka, ktoré sú zodpovedné za stabilný srdcový rytmus, zlepšuje energetický metabolizmus, pretože antioxidant viaže reaktívne druhy kyslíka a zabraňuje starnutiu srdcového svalu a tela ako celku.

Coenzyme Q10 — je zdrojom ubiquinónu, ktorý hrá dôležitú úlohu pri tvorbe bunkovej energie a je nevyhnutný na udržanie normálnej funkcie srdcového svalu a reguláciu metabolizmu. Je zvlášť užitočný pri zvýšenej fyzickej námahe a v starobe v dôsledku zníženia syntézy vlastného ubiquinónu.

Pentokan — je zdrojom draslíka, vitamínu C a ribózy. Draslík je nevyhnutným prvkom na zabezpečenie účinnosti buniek myokardu. Draslík sa podieľa na bunkovom metabolizme, udržuje dostatočnú úroveň bunkovej energie a stabilnú srdcovú frekvenciu. Uvoľňovacia forma vo forme šumivých tabliet zvyšuje biologickú dostupnosť draslíka pre organizmus.

SCHÉMA UŽÍVANIA

	1. mesiac	2. mesiac		
 Ráno	Coral Magnesium Coral Taurin	Koenzym Q10 PentoKan*	Coral Tauriin Koensüüm Q10	PentoKan*
 Večer	Coral Magnesium		Coral Magnesium	

Spôsob užívania a dávkovania: užite 1 kapsulu/tabletu Počas jedla. **Doba užívania** — 60 dní. Vajadusel tohib kuuri korrata.

* 1 tableta počas jedla, dopredu rozpustenej v 60 ml vody.

DOPORUČENIA OHĽADOM JEDÁLNIČKA:

Potraviny, ktoré obsahujú vysoký podiel užitočných nutrientov:

- sušené marhule, marhule, hrozienka;
- dyňa;
- brokolica;
- pohankové a ryžové krúpy;
- horká čokoláda;
- vajcia;
- šošovica a fazuľa;
- bobuľoviny (ríbezle, višne, kľukvu, brusnice, maliny);
- jablka;
- špargľa;
- otruby;
- mrkva a zemiaky (bohaté na draslík);
- olivový olej;
- ryby, najmä morské;
- chudé mäso;
- orechy, najmä píniové, vlašské a mandle.

Doporučuje se vynechať:

- fastfood;
- potraviny s trans masnými kyselinami;
- tučné, vyprážené potraviny;

- nadmerne sladené alebo presolené potraviny;
- potraviny s chemickými konzervantmi;
- nápoje s vysokým obsahom kofeínu (silná káva, čaj, energetické nápoje).

Doporučenie ohľadom životného štýlu:

- kontrolujte svoju hmotnosť, udržiajte rovnováhu medzi fyzickou aktivitou a množstvom prijatých kalórií;
- neprejedajte sa, jedzte malé porcie 4-5x denne;
- pite dostatočné množstvo fyziologicky plnohodnotnej pitnej vody;

- nefajčite;
- udržiajte rozumnú a pravidelnú fyzickú námahu;
- dĺžka spánku by mala byť minimálne 7 hodín, aby sa sily organizmu prirodzeným spôsobom obnovili;
- kontrolujte svoj arteriálny tlak a podstupujte pravidelné preventívne lekárske prehliadky.

C-Pack — комплект за здравето на сърцето.

Пакетът помага:

- за подобряване храненето на сърдечния мускул;
- за защита от окислителния стрес;
- за поддържане на нормалния сърдечен ритъм;
- за осигуряване на енергия за клетките на сърцето.

В състава на пакета се съдържат:

- Корал Магнезий, 1 опаковка (90 капсули);
- Корал Таурин, 1 опаковка (60 капсули);
- Коензим Q10, 1 опаковка (60 капсули);
- Пентокан, 3 опаковки (60 ефервесцентни таблетки).

ПентоКан — източник на калий, витамин С и рибоза. Калий — необходим е на първо място за осигуряване на работоспособността на клетките на миокарда. Калият участва в клетъчната обмяна на веществата, поддържа нивото на клетъчна енергия в нормални граници и стабилността на сърдечния ритъм. Формата на отпускане във вид на ефервесцентни таблетки повишава биодостъпността на калия за организма.

Коензим Q10 — източник на убихинон, който играе важна роля в производството на клетъчна енергия и е необходим за поддържане на нормалната дейност на сърдечните мускули и регулиране обмяната на веществата. Особено полезен е при повишени физически натоварвания и за хора в напреднала възраст заради намаляването на синтеза на собствения убихинон.

Корал Таурин — източник на аминокиселини на таурина, влияе благотворно върху функционирането на сърдечните мускули: регулира обмяната на минералите на калция, калия, магнезия и натрия, отговарящи за стабилния сърдечен ритъм. Подобрява обмяната на енергия, в качеството си на антиоксидант свързва активните форми на кислорода, предотвратявайки стареенето на сърдечните мускули и на организма като цяло.

Корал Магнезий — източник на магнезий. Магнезий — един от най-важните макроелементи за нормалната дейност на сърцето. Той регулира мускулния тонус и сърдечния ритъм, действа успокояващо на нервната система. Добрата биодостъпност на магнезия в състава на продукта се осигурява от органичните соли — бисглицинат и таурат.

СХЕМА НА ПРИЕМ

	1-и месец		2-и месец	
 Сутрин	Корал Магнезий Корал Таурин	Коензим Q10 ПентоКан*	Корал Таурин Коензим Q10	ПентоКан*
 Вечер	Корал Магнезий		Корал Магнезий	

Прием и дозировка: приемайте по 1 капсула/таблетка по време на хранене. **Продължителност на приема** — 60 дни. При необходимост може да се повтори приемът.

* 1 таблетка по време на хранене, разтворена в 60 мл вода или сок.

ПРЕПОРЪКИ ЗА ХРАНЕНЕ:

Продукти, богати на полезни хранителни вещества:

- сушени кайсии, кайсии, стафида;
- тиква;
- броколи;
- елда и ориз;
- горчив шоколад;
- яйца;
- леща и фасул;
- касис, череша, боровинки, малина;
- ябълки;
- аспержи;
- трици;
- моркови и картофи (богати на калий);
- риба, особено морска;
- нетлъсто месо;
- ядки, особено кедрови ядки, орехи, бадеми.

Препоръчва се изключването на:

- храни от заведения за бързо хранене;
- продукти с трансмазнини;
- мазни, пържени храни;
- прекалено сладки или солени храни;

- продукти, съдържащи химически консерванти;
- напитки с високо съдържание на кофеин (силно кафе, чай, енергийни напитки).

Препоръки за начин на живот:

- контролирайте теглото си, поддържайки баланс между физическа активност и прием на калории;
- не преяждайте, хранете се често по малко, 4-5 пъти на ден;
- пийте достатъчно количество физиологично пълноценна вода;
- не пушете;

- придържайте се към разумно и редовно физическо натоварване;
- продължителността на съня трябва да е не по-малко от 7 часа с цел нормално възстановяване на силите на организма;
- контролирайте кръвното си налягане и редовно си правете профилактични медицински прегледи.

C-Pack — набор для здоровья сердца.

Набор способствует:

- улучшению питания сердечной мышцы;
- защите от окислительного стресса;
- поддержанию нормального сердечного ритма;
- обеспечению клеток сердца энергией.

В состав набора входят:

- Корал Магний, 1 упаковка (90 капсул);
- Корал Таурин, 1 упаковка (60 капсул);
- Коэнзим Q10, 1 упаковка (60 капсул);
- Пентокан, 3 упаковки (60 шипучих таблеток).

ПентоКан — источник калия, витамина С и рибозы. Калий — необходимый элемент для обеспечения работоспособности клеток миокарда в первую очередь. Калий участвует в клеточном обмене веществ, поддерживает достаточный уровень клеточной энергии и стабильный сердечный ритм. Форма выпуска в виде шипучих таблеток повышает биодоступность калия для организма.

Коэнзим Q10 — источник убихинона, который играет важную роль в производстве клеточной энергии и необходим для поддержания нормальной работы сердечной мышцы и регулирования обмена веществ. Особенно полезен при повышенных физических нагрузках и в пожилом возрасте из-за снижения синтеза собственного убихинона.

Корал Таурин — источник аминокислоты таурин, которая благотворно влияет на функционирование сердечной мышцы: регулирует обмен минералов кальция, калия, магния и натрия, отвечающих за стабильный сердечный ритм. Улучшает энергообмен, как антиоксидант связывает активные формы кислорода, предупреждая старение сердечной мышцы и организма в целом.

Корал Магний — источник магния. Магний — один из самых важных элементов для нормальной работы сердца. Он регулирует мышечный тонус и сердечный ритм, оказывает успокаивающее действие на нервную систему. Лучшую биодоступность магния в составе продукта обеспечивают органические соли — бисглицинат и таурат.

СХЕМА ПРИМЕНЕНИЯ

	1-й месяц		2-й месяц	
 Утро	Корал Магний Корал Таурин	Коэнзим Q10 ПентоКан*	Корал Таурин Коэнзим Q10	ПентоКан*
 Вечер	Корал Магний		Корал Магний	

Способ применения и дозировка: принимайте по 1 капсуле/таблетке во время еды. **Продолжительность приема** — 60 дней. При необходимости прием можно повторить.

* 1 таблетка во время еды, предварительно растворить в 60 мл воды или сока.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Продукты, в которых присутствует высокое содержание полезных нутриентов:

- курага, абрикосы, изюм;
- тыква;
- брокколи;
- гречневая и рисовая крупы;
- горький шоколад;
- яйца;
- чечевица и фасоль;
- ягоды (смородина, вишня, клюква, брусника, малина);
- яблоки;
- спаржа;
- отруби;
- морковь и картофель (богаты калием);
- оливковое масло;
- рыба, особенно морская;
- нежирное мясо;
- орехи, особенно кедровые, грецкие, миндаль.

Рекомендуется исключить:

- фастфуд;
- продукты с трансжирами;
- жирные, жареные продукты;

- чрезмерно сладкие или соленые продукты;
- продукты с химическими консервантами;
- напитки с высоким содержанием кофеина (крепкий кофе, чай, энергетики).

Рекомендации по образу жизни:

- контролируйте массу тела, поддерживая баланс физической активности и потребляемых калорий;
- не переедайте, питайтесь дробно, 4-5 раз в день;
- пейте достаточное количество физиологически полноценной питьевой воды;
- не курите;
- придерживайтесь разумной и регулярной физической нагрузки;

- длительность сна должна составлять не менее 7 часов для нормального восстановления сил организма;
- контролируйте свое артериальное давление и регулярно проходите профилактические медицинские осмотры.



coral-club.com