

### 3. NEEM DOELGERICHTE, NATUURLIJKE VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Dankzij hun regulerende eigenschappen bieden **adaptogene planten** waardevolle troeven om het lichaam te helpen zo snel mogelijk terug te keren naar een normale toestand (op korte termijn) en het stressaanpassingsvermogen te versterken (op lange termijn). Deze planten zijn een **natuurlijk hulpmiddel om gezond te blijven en je goed in je vel te voelen**, met volledig respect voor het bioritme.

De **voedingssupplementen van Alfa** bevatten een combinatie van plantenextracten, vitamines en mineralen om **het lichaam te voeden en te ondersteunen in de dagelijkse strijd tegen stress**. Deze vernieuwende voedingssupplementen zijn samengesteld op basis van natuurlijke actieve stoffen van hoge kwaliteit:

- ✓ Ze garanderen een optimale opname door het lichaam.
- ✓ Ze werken doeltreffend dankzij de nauwkeurige dosering en het synergetische effect van hun actieve bestanddelen.

Om het lichaam te helpen zo goed mogelijk om te gaan met stresssituaties en de gevolgen daarvan, is het aanbevolen om voor deze **3 doelgerichte voedingssupplementen** te kiezen. Zo zul je de weg naar **evenwicht** en **sereniteit** terugvinden.



#### 1 ALFA RELAX ONTSPANNEN EN TOT RUST KOMEN

- Herstelt het **slaapritme** en bevordert een diepe **rust** dankzij een gestandaardiseerd extract van Ashwaganda.
- Bevordert een **rustervaring** in 30 min zonder sufheid, dankzij het natuurlijk aminozuur L-theanine.
- Bevordert de **ontspanning** en kalmeert het zenuwstelsel met behulp van diverse B-vitamines (B1, B2, B3, B6, B9 en B12).



##### AANBEVOLEN GEBRUIK

- 1 à 2 vegetarische capsule(s) per dag gedurende 2 à 4 weken
- Na het avondmaal en/of voor het slapengaan
- In een langere kuur: 1 à 2 capsule(s) gedurende 5 dagen/week



#### 2 ALFA RHODIOLA ROSEA EEN BETER MENTAAL EVENWICHT EN GEMOEDSRUST HERWINNEN

- Helpt om weer **op krachten te komen** na uitputting of ziekte, dankzij een gestandaardiseerd extract van Rhodiola Rosea, de krachtigste van alle adaptogene planten (> 3% Rosavine en > 1% Salidroside).



##### AANBEVOLEN GEBRUIK

- 1 à 2 vegetarische capsule(s) per dag gedurende een maand
- 's Ochtends of 's middags bij de maaltijd
- In een langere kuur: 1 à 2 capsule(s) gedurende 5 dagen/week
- Niet 's avonds innemen om de nachtrust niet te verstoren



#### 3 ALFA ENERGY VOOR MEER MENTALE EN FYSIEKE ENERGIE EN EEN BETERE CONCENTRATIE

- Bestrijdt vermoeidheid en geeft het lichaam **energie** dankzij de gecombineerde werking van 3 adaptogene planten (Panax Ginseng, Maca en Siberische Ginseng).
- Helpt het lichaam om op korte termijn weer **energie** te vinden en herstelt de **concentratie** dankzij het aminozuur N-acetyl-L-tyrosine.
- Stimuleert de **aanmaak van energie** op lange termijn dankzij vitamine B6.



##### AANBEVOLEN GEBRUIK

- 1 à 2 vegetarische capsule(s) per dag gedurende een maand
- 's Ochtends en 's middags 30 min vóór of 2u uur na de maaltijd
- In een langere kuur: 1 à 2 capsule(s) gedurende 5 dagen/week
- Niet 's avonds innemen om de nachtrust niet te verstoren



DE PRODUCTEN VAN HET GAMMA ALFA ZIJN VERKRIJGBAAR IN DE APOTHEEK  
Vraag advies aan je apotheker of arts

Nutrifarma NV, Cederstraat 18a, 2220 Heist-op-den-Berg

WWW.ALFA.BE

DE VOEDINGSSUPPLEMENTEN VAN ALFA  
AAN JE GEZONDHEID BOUW JE ELKE DAG



STRESS EN UITPUTTING  
TIJDIG EN DOELTREFFEND INGRIJPEN



WWW.ALFA.BE

# STRESS

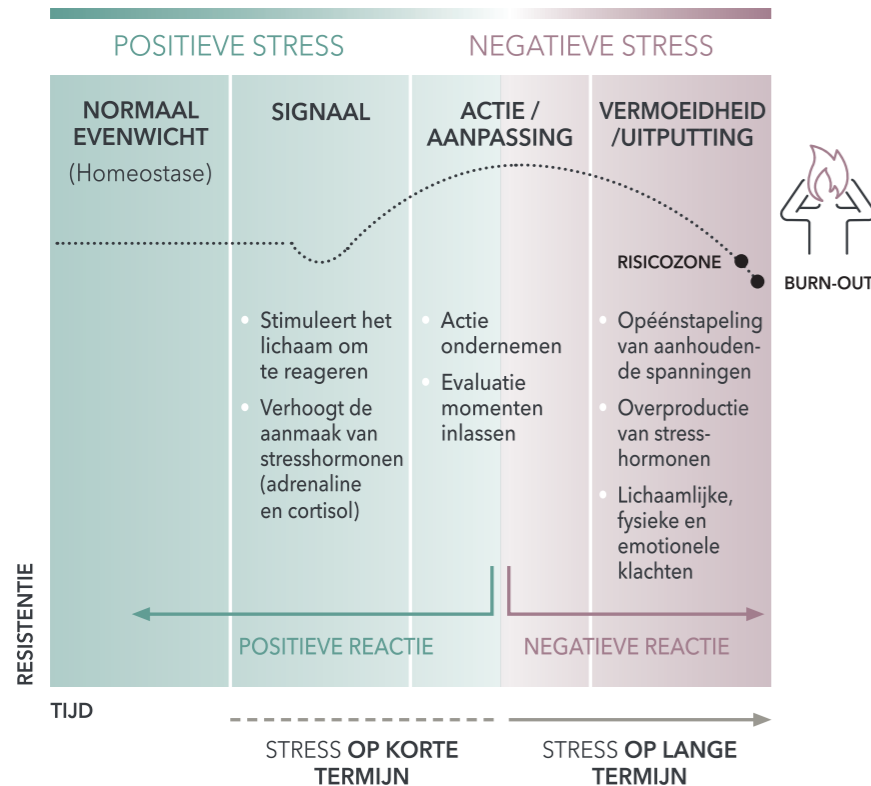
## HERKENNEN EN ONDER CONTROLE KRIJGEN

Stress is een **natuurlijke aanpassingsreactie** van het lichaam wanneer vanuit de omgeving druk of een bedreiging ervaren wordt. Het lichaam schakelt dan de nodige hulpmiddelen in om de juiste balans te bewaren.

Occasionele stress vormt een positieve afweerprikkel. Als de stress echter **voortdurend terugkeert** en klachten veroorzaakt, heeft hij een negatieve impact. Dat kan emotionele, fysieke en mentale **vermoeidheid en uitputting** veroorzaken, wat dan weer kan leiden tot een burn-out.

Om dat te vermijden is het belangrijk de symptomen van stress en de gevolgen ervan te **herkennen**, en veerkrachtig met stresserende omstandigheden te **leren omgaan**.

## STAPSGEWIJS PROCES



## HOE VERMIJDEN TE VER TE GAAN?

### 1. LEER DE SYMPTOMEN VAN STRESS HERKENNEN

Iedereen heeft zijn eigen mate van stressbestendigheid, die bepaalt of je al dan niet last krijgt van bepaalde **signalen en symptomen**. Hoewel er geen medische classificatie voor bestaat, is het raadzaam om steeds **alert** te blijven voor mogelijke klachten. Als je één van de onderstaande signalen herkent, is het belangrijk om **in te grijpen**, om de normale toestand zo snel mogelijk te herstellen.

#### > FYSIEKE PROBLEMEN



- **verergering of hervat van aandoeningen** (eczeem, maagpijn, depressieve toestand, infecties, rugpijn, gewrichtsontstekingen, hoofdpijn enz.)
- **eetstoornissen** (boulimia, gebrek aan eetlust, dwangmatig eten)
- **slaapstoornissen** (te vroeg wakker worden, moeilijk in slaap vallen, vermoeid opstaan enz.)
- **seksuele stoornissen**

#### > COGNITIEVE STOORNISSEN



- geheugenverlies, concentratiemoeilijkheden
- verwarring, gebrek aan focus

#### > EMOTIELE STOORNISSEN



- lichtgeraaktheid, zenuwachtigheid, negatieve gevoelens, moedeloosheid
- gebrek aan opgewektheid en levenslust
- gevoel van onmacht
- gebrek aan zingeving (beroeps-, privé- en emotionele leven)

#### > GEDRAGSSTOORNISSEN



- overmatig gebruik van verslavende middelen (alcohol, kalmeringsmiddelen, roken, slaappillen, opwekkende middelen enz.)
- in zichzelf gekeerd zijn, ongeïnteresseerdheid
- neiging om privéleven te verwaarlozen
- uitputtende of energie rovende sociale activiteiten

### 2. JE EIGEN WEERSTAND TEGEN STRESS ONDER CONTROLE KRIJGEN

Het is van cruciaal belang om je eigen stressregulerende vermogen in te schakelen en te benutten. Hoe doe je dat? Door **naar jezelf en je behoeften te luisteren**, een **goede balans in je leven** te bewaren en **persoonlijke technieken** aan te leren.

#### RESPECTEER JE BIORITME



- Vermijd te opwekkende activiteiten na 21u (sport, scherm, internet enz.) en ga op een vast tijdstip slapen, liefst vóór 23u.
- Zorg dat je de knop van je beroepsleven op tijd uitzet en tijd vrijmaakt voor jezelf (hobby's, sociaal leven, cultuur enz.).

#### BEWEEG

10 à 20 minuten bewegen per dag maakt al een verschil. Denk aan wandelen, fietsen, tuinieren...



#### SCHENK AANDACHT AAN JE VOEDING



• Leer koken met gezonde producten: noten, zaden, seizoensgebonden groenten en fruit, plantaardige eiwitten, zetmeelhouders...

#### GENIET VAN HET LEVEN

Inspirerende activiteiten uitvoeren en openstaan voor nieuwe ontdekkingen zijn fantastische energiebronnen. Denk aan ademhalingstechnieken, massages, yoga, sofrologie...



#### STREEF EEN DOEL NA

Voed elke dag je motivatie en zelfvertrouwen om de balans tussen lichaam en geest te cultiveren.

