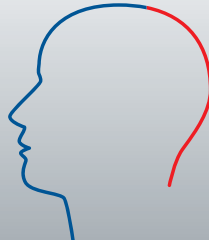


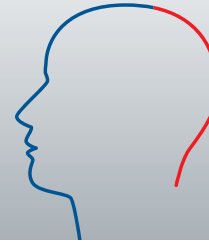
ALPINAMED® IQ-Memory

**Geistig fit –
auch im Alter!**



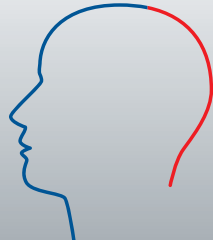
ALPINAMED® IQ-Memory

**Être en forme
intellectuellement –
même avec l'âge**



ALPINAMED® IQ-Memory

**Mente in forma –
anche in
età avanzata**



Geistig fit – auch im Alter

Das Nachlassen der geistigen Leistungsfähigkeit ist ein normaler, altersbedingter Vorgang. Die Fähigkeit, alltägliche Gedächtnis- und Denkaufgaben ausführen, kann sich bei einem gesunden Erwachsenen über die Dauer seines Lebens um bis zu 50% verringern. Der Erhalt des geistigen Leistungspotentials, und damit einer hohen Lebensqualität, wirkt sich bei vielen aktiven Menschen positiv auf Stimmung, Wohlbefinden und Verhalten aus.

Ergänzen was fehlt

IQ-Memory ist ein exklusives, hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel mit den äusserst wertvollen Inhaltsstoffen Phosphatidylserin, Lecithin, DHA und EPA. DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei. Die positive Wirkung von DHA stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA ein. Bei Phosphatidylserin handelt es sich um ein natürliches Phospholipid, welches im Gehirn und Zentralnervensystem, sowie im gesamten Körper vorkommt. Phosphatidylserin wird mit der Nahrung zugeführt und im Körper selbst gebildet. Die Omega-3-Fettsäure DHA ist als Fettsäurekomponente von Phospholipiden integraler Bestandteil von Membranen, vor allem der Nervenzellen. **DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei.**

Dosierung

1–2 Kapseln täglich, zusammen oder über den Tag verteilt einnehmen.

Zutaten

Omega-3 Fischölkonzentrat, Gelatine, Sojaöl, pflanzliches Phosphatidylserin, Sojalecithin, mittelkettige Triglyceride; Feuchthaltemittel: Glycerin, Sorbitol, Wasser; Farbstoffe Kapselhülle: Titandioxid, Eisenoxid; Antioxidantien: Ascorbylpalmitat, natürliches Vitamin E, Rosmarinextrakt. Das pflanzliche Phosphatidylserin wird aus gentechnikfreiem Sojalecithin gewonnen.

Hinweis für Allergiker

Nicht einnehmen bei Allergien gegen Fische oder Sojaprodukte. IQ-Memory Kapseln sind glutenfrei, lactosefrei und enthalten keine Konservierungsmittel.

Être en forme intellectuellement – même avec l'âge

La baisse des performances intellectuelles est un processus normal lié à l'âge. Chez un adulte sain, la capacité à accomplir des tâches quotidiennes liées à la mémoire et au raisonnement peut diminuer jusqu'à 50% au cours de son existence. La préservation du potentiel intellectuel et, par conséquent, d'un haut niveau de qualité de vie, a un effet positif sur l'humeur, le bien-être et le comportement d'un grand nombre de personnes actives.

Compléter ce qui manque

IQ-Memory est un complément alimentaire exclusif de qualité qui contient les composants extrêmement précieux suivants: phosphatidylsérine, lécithine, DHA et EPA. Le DHA contribue à la préservation d'une fonction cérébrale normale. L'effet positif du DHA s'installe lors d'une prise quotidienne de 250 mg de DHA. Dans le cas de la phosphatidylsérine, il s'agit d'un phospholipide naturel présent dans le cerveau et dans le système nerveux central, ainsi que dans l'ensemble de l'organisme. La phosphatidylsérine est apportée par la nourriture et elle est synthétisée par l'organisme. En tant que composant acide gras des phospholipides, le DHA, qui est un acide gras oméga 3, fait partie intégrante des membranes, surtout des cellules nerveuses. **Le DHA contribue à la préservation d'une fonction cérébrale normale.**

Conseils d'utilisation

Prendre 1 à 2 capsules par jour en une fois ou réparties sur la journée.

Ingrédients

Concentré d'huile de poisson oméga-3, gélatine, huile de soja, phosphatidylsérine végétale, lécithine de soja, triglycérides à chaîne moyenne; Agents humectants: glycérine, sorbitol, eau; Colorants de l'enveloppe de la capsule: dioxyde de titane, oxyde de fer; antioxydants: palmitate d'ascorbyle, vitamine E naturelle, extrait de romarin. La phosphatidylsérine végétale est obtenue à partir de lécithine de soja non génétiquement modifiée.

Information pour les personnes allergiques

Ne doit pas être pris par les personnes allergiques aux poissons ou aux produits à base de soja. Les capsules IQ-Memory ne contiennent ni gluten, ni lactose, ni conservateurs.

Mente in forma – anche in età avanzata

Il calo delle prestazioni intellettuali è un normale processo legato al passare degli anni. La capacità di svolgere normali compiti mnemonici e cognitivi in un adulto sano può ridursi, nel corso della vita, anche del 50%. Mantenere intatto il potenziale delle proprie capacità intellettuali e, di conseguenza, una buona qualità della vita, per molte persone attive ha ricadute positive sull'umore, sul benessere e sul comportamento.

Integrare ciò che manca

IQ-Memory è un esclusivo integratore alimentare di elevata qualità, con i preziosi ingredienti fosfatidilserina, lecitina, DHA ed EPA. Il DHA contribuisce a mantenere la normale funzionalità cerebrale. Il suo positivo effetto s'instaura con l'assunzione giornaliera di 250 mg di DHA. La fosfatidilserina è un fosfolipide naturale presente nel cervello e nel sistema nervoso centrale, ma anche nel resto dell'organismo. La fosfatidilserina viene assunta con l'alimentazione ed è sintetizzata anche dall'organismo. Il DHA, un acido grasso della categoria degli Omega-3, partecipando alla composizione dei fosfolipidi, è parte integrante delle membrane cellulari, in particolare delle cellule nervose. **Il DHA contribuisce al mantenimento della normale funzionalità cerebrale.**

Dosaggio

1–2 capsule al giorno, assunte assieme o distribuite nell'arco della giornata.

Ingredienti

Olio di pesce concentrato Omega 3, gelatina, olio di soia, fosfatidilserina vegetale, lecitina di soia, trigliceridi a catena media; umettanti: glicerina, sorbitolo, acqua; coloranti del guscio della capsula: biossido di titanio, ossido di ferro; antiossidanti: ascorbil palmitato, vitamina E naturale, estratto di rosmarino. La fosfatidilserina vegetale è ottenuta da lecitina di soia non geneticamente manipolata.

Avvertenza per le persone allergiche

Non assumere il prodotto in caso di allergia al pesce o ai prodotti della soia. Le capsule di IQ-Memory sono prive di glutine, di lattosio e di conservanti.



Bleiben Sie aktiv: körperlich, geistig, sozial

Eine gewisse Altersvergesslichkeit gilt als normal. Allerdings muss es im Alter nicht zwangsläufig zu einem Abfall der geistigen Fähigkeiten und des Gedächtnisses kommen. Wichtig ist, unseren Denkapparat regelmässig vor Herausforderungen zu stellen, damit sich neue Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen bilden. Fordern und fördern Sie Ihr Gehirn, indem Sie ständig Neues dazulernen! Dies kann beispielsweise das Erlernen einer Fremdsprache oder eines Instruments sein, aber auch Erlebnisse während einer Reise. Kreuzworträtsel sind ein beliebtes Mittel, um die grauen Zellen zu trainieren. Sudoku ist noch effektiver: Das Zahlenrätsel trainiert zusätzlich Fähigkeiten wie logisches Kombinationsvermögen.

Um geistig fit zu bleiben, sollte man sich auf mehrere Arten anregen lassen. So werden viele Bereiche des Gehirns beansprucht. Was auch immer Sie für ein gutes Gedächtnis tun: Suchen Sie sich etwas, das Ihnen Freude bereitet. Ob Sie einem Schachklub beitreten, ins Museum, Konzert oder Theater gehen, Gedächtnistrainings-Aufgaben lösen oder lieber mit den Enkeln Karten spielen, bleibt Ihnen überlassen. Hauptsache, Sie geben Ihrem Kopf die Anregung, die er braucht. Auch Sport wirkt sich positiv auf das Gehirn aus. Günstig sind vor allem Ausdauersportarten. Wohl kaum etwas regt unseren Kopf aber so an, wie der Kontakt und lebhafter Austausch mit anderen Menschen. Gehen Sie unter Menschen und treffen Sie Freunde und Bekannte oder knüpfen Sie neue Kontakte, z. B. in einem Verein, das hält geistig jung.

Rester actif: physiquement, intellectuellement, socialement

Une certaine perte de mémoire liée à l'âge est considérée comme normale. Mais la baisse des performances intellectuelles et de la mémoire n'est toutefois pas une fatalité. Ce qui compte, c'est de mettre régulièrement nos facultés intellectuelles face à des défis pour permettre d'établir de nouvelles connexions entre les cellules nerveuses. Sollicitez et stimulez sans cesse votre cerveau à apprendre de nouvelles choses! Cela peut par exemple se faire par l'apprentissage d'une langue étrangère ou d'un instrument, mais aussi par des expériences vécues pendant un voyage. Les mots-croisés sont un moyen très apprécié de faire travailler les cellules grises. Le sudoku est encore plus efficace: ce jeu de réflexion à base de chiffres entraîne aussi l'esprit de déduction logique.

Pour rester en forme intellectuellement, les stimulations doivent être variées, et ce pour permettre à de nombreuses zones du cerveau d'être sollicitées. Quoi que vous fassiez pour conserver une bonne mémoire: choisissez quelque chose qui vous fasse plaisir. À vous de décider si vous préférez vous inscrire dans un club d'échecs, aller au musée, au concert ou au théâtre, faire des exercices d'entraînement de la mémoire ou jouer aux cartes avec vos petits-enfants. L'essentiel est de donner à votre tête la stimulation dont elle a besoin. Le sport a lui aussi un effet positif sur le cerveau. Les sports d'endurance sont particulièrement favorables. Mais rien ne stimule notre tête autant que le contact et les échanges animés avec d'autres personnes. Cherchez le contact avec les autres et retrouvez des amis et des connaissances ou nouez de nouveaux contacts, p. ex. au sein d'une association. Cela aide à garder un esprit jeune.

Restate attivi: fisicamente, mentalmente, socialmente

Una certa smemoratezza nell'anziano si considera normale. Tuttavia non è detto che con l'età avanzata debba per forza esserci un calo delle capacità mentali e della memoria. È importante che il nostro sistema cognitivo venga regolarmente stimolato, in modo da creare nuove connessioni tra le cellule nervose. Stimolate e migliorate il vostro cervello imparando sempre qualcosa di nuovo! Per esempio studiando una lingua straniera o uno strumento musicale, o viaggiando e facendo così nuove esperienze. Risolvere cruciverba è un altro metodo fra i più popolari per allenare le cellule grigie. Il Sudoku è ancora più efficace: i quesiti numerici allenano infatti anche altre capacità, come per esempio la capacità di combinazione logica.

Per restare mentalmente in forma, occorre cercare stimoli di vario genere che impegnino diverse aree del cervello. Qualunque attività scegliate per mantenere efficiente la memoria, fate in modo che sia piacevole. Associarsi ad un club di scacchi, visitare musei, andare ai concerti o a teatro, risolvere compiti di allenamento della memoria o giocare a carte con i nipoti, scegliete voi l'attività che preferite. L'importante è che offriate al vostro cervello gli stimoli di cui ha bisogno. Anche la pratica sportiva ha effetti positivi sul cervello. Particolarmente efficaci sono gli sport di resistenza. Ma niente stimola il cervello quanto il contatto e le relazioni vivaci con altre persone. Non isolatevi, incontrate amici e conoscenti, o fate nuove amicizie, p. es. diventando membri di un'associazione. Vi manterrà mentalmente giovani.