

NUEVA COMBINACIÓN



Cada cápsula contiene:



Dosis recomendada:
1 cápsula al día, de preferencia en ayuno.

Este producto no es un medicamento

No. de Aviso

No. de Almacén

kínisi®

UNA NUEVA
GENERACIÓN

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN DIARIA (1 CÁPSULA)
Valor energético:	216 Kcal (903 KJ)	1.11 Kcal (4.64 KJ)
Proteínas:	12.0 g	0.06 g
Hidratos de carbono:	32.5 g	0.17 g
Grasas:	4.23 g	0.02 g
Sodio:	370 mg	1.9 mg

INGREDIENTES

Colágeno hidrolizado tipo II	35.03 g	180 mg
Extracto seco de granada (<i>Punica Granatum L.</i>)	17.51 g	90 mg
Vitamina C (Ácido L- ascórbico)	15.57 g	80 mg (100% CDR*)
Ácido hialurónico	1.36 g	7mg

*CDR= CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA

AHORA EN MÉXICO

kínisi®



ANDRÓMACO®

actafarma
Laboratorios



ANDRÓMACO®

actafarma
Laboratorios

RECOMENDACIONES PARA PROTEGER TUS ARTICULACIONES



1 Evitar la sobrecarga articular: no cargar con mucho peso, no pasar mucho tiempo de pie y no subir o bajar escaleras de forma continuada.

2 Evitar el sedentarismo o el reposo prolongado: debilita la articulación y se pierde fuerza muscular.



3 Hacer ejercicio moderado y realizarlo de forma correcta, protegerá la articulación y reforzará los músculos. Los deportes más saludables son: caminar, montar en bicicleta o nadar.

4 Existen ejercicios específicos para cada una de las articulaciones.



5 Emplear calzado adecuado y evitar el uso de tacones altos y finos; reduce considerablemente el riesgo de padecer lesiones en los miembros inferiores.

6 Es conveniente tomar alimentos con alto contenido en calcio que evitan la pérdida de masa ósea. No tome más de tres tazas de café al día, ya que aumenta la pérdida de calcio.



7 La vitamina D es uno de los factores que más influye en la mineralización de los huesos. Tome alimentos ricos en esta vitamina (hígado, yema de huevo, margarina) y tome con moderación el sol, que es una de sus fuentes principales.

8 Evite la obesidad y trate de mantener su peso correcto, ya que el exceso de peso daña las articulaciones, en especial rodillas y caderas.



9 En caso de sobrepeso consulte a su médico para adelgazar. Adopte una alimentación baja en calorías. Son recomendables verduras y frutas, y evitar la ingestión excesiva de grasas.

10 Mejore los hábitos posturales y mantenga una postura correcta que no sobrecargue las articulaciones. Apoye la espalda en el respaldo, evite levantar objetos pesados y siéntese con los pies apoyados en el suelo.



11 En casos de artrosis de rodilla o cadera es útil la ayuda de un bastón y muy importante que lo lleve en la mano contraria a la articulación afectada.

12 En los meses fríos, evite la exposición a temperaturas bajas que pueden afectar a las articulaciones, agravar el dolor articular y favorecer la aparición de contracturas musculares.



13 Tome baños de agua caliente en casa o si es posible acuda a tomarlos a balnearios. En ambos casos son beneficiosos.



Si sigue estas recomendaciones, cumple lo que su médico le haya prescrito y mantiene una actitud positiva, sabiendo que su afección es benigna, conseguirá una mejora sustancial en su calidad de vida.

