

Integratore alimentare



In menopausa la riduzione della produzione di ormoni femminili provoca la comparsa di alcuni sintomi, quali vampate di calore, sudorazioni notturne, disturbi del sonno, sensazione di stanchezza, sbalzi d'umore, ed altri effetti a lungo termine, che interessano soprattutto il sistema osseo e il sistema cardiovascolare.

Un soddisfacente riposo durante la notte consente di ripristinare la propria energia mentale e fisica, tuttavia alcuni sintomi della menopausa possono provocare disturbi del sonno e la conseguente sensazione di stanchezza.

Una dieta variata ed equilibrata, unita all'esercizio fisico quotidiano, aiuta la donna a mantenere una qualità di vita normale durante la menopausa.

### Che cos'è FLAVIA Notte?

FLAVIA Notte è un integratore alimentare che combina estratto di soia (titolato al 40% in isoflavoni di soia), melatonina, vitamine (acido folico, vitamina D, vitamine B<sub>6</sub> e B<sub>12</sub>), minerali (calcio, magnesio) e acido alfa-linolenico. La formulazione di FLAVIA Notte è stata appositamente studiata per aiutare a soddisfare le esigenze nutrizionali della donna in menopausa.

### Composizione

**Ingredienti:** Olio di lino raffinato - *Linum usitatissimum L.* - (titolato al 45% in acido alfa-linolenico), Carbonato di calcio, Agente di rivestimento (gelatina), **Soia (Glycine max L.)**, Ossido di magnesio, Umettanti: glicerina (E422), sorbitolo (E420), Emulsionante: **lecitina di soia (E322)**, Oli vegetali, Emulsionante: cera d'api gialla (E901), Cianocobalamina; Piridossina cloridrato, Colorante (E171), Melatonina, Colorante (E120), Colecalciferolo, Colorante (E172) e Acido pteroil-monoglutamico.

### Informazioni nutrizionali

Componenti	Per dose giornaliera (1 capsula)	%VNR*
Isoflavoni di soia	54,4 mg	-
Vitamina D	7,5 µg	150%
Vitamina B <sub>6</sub>	1,4 mg	100%
Acido folico	200 µg	100%
Vitamina B <sub>12</sub>	2,5 µg	100%
Calcio	136 mg	17%
Magnesio	56,25 mg	15%
Melatonina	1 mg	-
Acido alfa-linolenico	200 mg	-

\*VNR = Valori nutritivi di riferimento

	Per dose giornaliera (1 capsula)	Per 100 g
Valore energetico	23,31 kJ/5,66 kcal	1783 kJ/433 kcal
Grassi (g)	0,56	43
- di cui acidi grassi saturi (g)	0,23	18
Carboidrati (g)	0,17	13
- di cui zuccheri (g)	0,006	0,5
Proteine	0,035	2,67
Sale (g)	0,002	0,15

### ✓ Soia

La soia è una pianta che contiene naturalmente una elevata concentrazione di isoflavoni. Gli isoflavoni sono ormoni vegetali che hanno una forte analogia con gli ormoni femminili.

### ✓ Melatonina

La melatonina contribuisce a ridurre il tempo necessario per prendere sonno. L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione, poco prima di coricarsi, di 1 mg di melatonina.

### ✓ Magnesio

Il magnesio è un minerale utile per il corretto funzionamento dell'organismo umano, perché interviene in numerose funzioni. Il magnesio aiuta a diminuire la stanchezza e l'affaticamento inoltre contribuisce al mantenimento delle normali funzioni psicologiche.

### ✓ Acido folico, Vitamine B<sub>6</sub> e B<sub>12</sub>

Queste vitamine non vengono immagazzinate dall'organismo e, pertanto, se ne raccomanda un'assunzione regolare. Tutte queste vitamine contribuiscono al normale metabolismo dell'omocisteina. Inoltre, favoriscono la riduzione della stanchezza e della fatica. La vitamina B<sub>6</sub> aiuta a regolare l'attività ormonale.

### ✓ Calcio e Vitamina D

Nel corpo umano il calcio si concentra soprattutto nello scheletro. Durante la menopausa, il fabbisogno di calcio aumenta. Il calcio è necessario per il mantenimento di ossa normali.

La vitamina D viene sintetizzata a livello cutaneo per l'azione dei raggi ultravioletti del sole e favorisce il normale assorbimento e utilizzo del calcio. La vitamina D contribuisce al mantenimento di ossa normali.

### ✓ Acido alfa-linolenico

L'acido alfa-linolenico, un acido grasso appartenente alla famiglia OMEGA-3, aiuta a mantenere i normali livelli di colesterolo nel sangue. Gli effetti benefici della sua azione si ottengono con un'assunzione giornaliera di 2 g di questo acido grasso.

### **Metodo di somministrazione**

---

Dose giornaliera consigliata: una capsula al giorno, con un bicchiere d'acqua, preferibilmente la sera poco prima di coricarsi.

### **Avvertenze**

---

- Non superare la dose giornaliera consigliata. L'apporto giornaliero di isoflavoni non deve superare gli 80 mg.
- Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano.
- Tenere il prodotto fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei tre anni.
- Non assumere in gravidanza e durante l'allattamento.
- Conservare in luogo fresco ed asciutto, al riparo dalla luce solare e da fonti di calore diretto.
- Non disperdere nell'ambiente dopo l'uso.
- Da consumarsi preferibilmente entro la data indicata sulla confezione.

### **Il prodotto contiene soia.**

Confezione da 30 capsule molli.

### **Distribuito in Italia da:**

ITALFARMACO S.p.A.  
Viale Fulvio Testi, 330  
20126 Milano

200844 V00