

Рецепты

Светофор молодости

Ежедневно 400 грамм в сутки красных, желтых и зеленых овощей и фруктов не менее чем в 5 приемов



Энергия солнца

Витамин Д есть и в яичнице

Антиальцгеймеровский салат на 4 персоны

- 1/2 ананаса
- 4 киви
- 4 кусочка консервированного имбиря
- 6 больших свежих мятных листа
- 1 пакет нежирного творога
- 4 имбирных печенья
- 4 веточки мяты

Йогурт на ночь

гарантия молодости мозга и кишечника

Тыквенные семечки – против депрессии



Орехи –

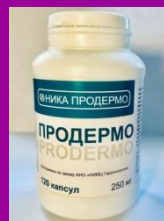
против деменции



«Клеточные хроноблокаторы» -
уникальный стартап
НИМЦ «Геронтология» (Москва, Россия)
и отдела лекарственных веществ
Института физико-органической химии
Национальной Академии наук Беларуси

Собственное
производство,
сертифицированное
GMP

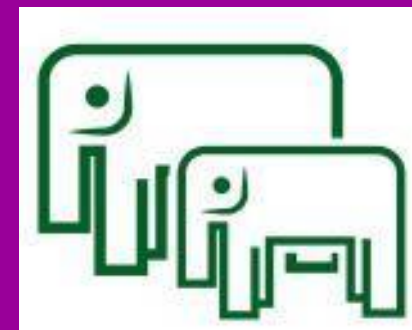
Сертификаты
ЕвразЭС
на всю продукцию



**Будьте энергичны,
функциональны и востребованы!**

Научно-исследовательский
медицинский центр
«Геронтология»
Лаборатория «Геронтион»

Стартап
**«Клеточные
хроноблокаторы»**



**гарант Вашей энергии,
молодости и красоты**

www.gerontolog.info

+79057370809
(телефон, Viber, WhatsApp, Telegram)

Рекомендации Всемирной Организации здравоохранения

аэробная нагрузка

плавание, бег, быстрая ходьба, скандинавская ходьба, лыжи

**min 150 минут в неделю*
**тренироваться каждый день*

**в зачет идет нагрузка, длящаяся не менее 10 минут*



анаэробная нагрузка

гантели, тренажеры, упражнения с собственным весом

**min 3 раза в неделю по тридцать минут*



упражнения на баланс

тай-ши, йога или другие

**несколько раз в неделю*



когнитивная гимнастика

изучение иностранных языков, освоение новых компьютерных программ и интернет-ресурсов

**регулярно*

регулярные медицинские осмотры



ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА, ИНСУЛЬТА, САРКОПЕНИИ, ДЕМЕНЦИИ, ОЖИРЕНИЯ, САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА, ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Ника-МЕМОТОН

Уникальная высокоэффективная комбинация **альфа-липоевая кислота + убихинон + L-карнитин**



- Хроническая усталость и борьба с астеническим синдромом
- Восстановление резервных сил организма
- Профилактика когнитивного дефицита
- Борьба с сухостью кожи и слизистых

Ника-ЦЕРЕБРОСТИМ

Источник таурина (нейромедиаторной аминокислоты) и экстракта гуараны, содержащей нейропротекторы



- **Профилактика преждевременного старения мозга**
- **Помощь при синдроме хронического информационного истощения**
- **Нормализация биоритмов**

Ника-КАРДИОТОН

Источник L-аргинина – донатора окиси азота, единственного газового гормона **Нобелевская премия по физиологии и медицине 1998 года**



- Профилактика преждевременного старения сердечно-сосудистой системы
- Повышение переносимости физических нагрузок
- Поддержка мужского здоровья
- Протекция головного мозга

Ника-ЭНЕРГОТОН

Источник янтарной кислоты – мощного антиоксиданта и блокаторы процессов преждевременного старения



- **Поддержка программ снижения веса**
- **Нормализация биоритмов и повышение физической и умственной работоспособности**
- **Профилактика повышенной метеочувствительности**

Ника-Ц2

Эффективный комплексный источник цитруллина и органического цинка



- Профилактика старения иммунной системы
- Профилактика преждевременного старения сердечно-сосудистой системы
- Профилактика преждевременного старения кожи
- Улучшение клеточного метаболизма

Ника-МСМ

Источник органической серы – универсального активатора тканевого дыхания



- **Профилактика преждевременного старения костно-суставной системы**
- **Улучшение структуры и внешнего вида кожи, ногтей и волос**

Ника-ПРОДЕРМО

Уникальный источник органической меди



- Профилактика преждевременного старения кожи и ее придатков
- Поддержка иммунитета и функции кровеносной системы

Ника-БЕТА-АЛАНИН

Источник бета-аланина – безопасной гормон-модулирующей аминокислоты



- **Поддержка женского и мужского здоровья в переходный период**
- **Повышение силы и увеличение объема мышц**