

LAY-OUT: FRUIBILITÀ E CARATTERISTICHE

FARMACIA ROSSI
 ESEMPIO - VIA ESEMPIO, 000
 Telefono/Fax 000.000000
 E-mail: info@farmaciarossi.it
 www.farmaciarossi.it

DERMOCOSMESI - PREPARAZIONI GALENICHE
 OMEOPATIA - FITOTERAPIA - ELETTROMEDICALI
 ORTOPEDIA - PRIMA INFANZIA - VETERINARIA
 ALIMENTI SENZA GLUTINE E APROTEICI

1 Domenica
2 Lunedì
3 Martedì
4 Mercoledì
5 Giovedì
6 Venerdì
7 Sabato
8 Domenica
9 Lunedì
10 Martedì
11 Mercoledì
12 Giovedì
13 Venerdì
14 Sabato
15 Domenica
16 Lunedì

17 Martedì
18 Mercoledì
19 Giovedì
20 Venerdì
21 Sabato
22 Domenica
23 Lunedì
24 Martedì
25 Mercoledì
26 Giovedì
27 Venerdì
28 Sabato
29 Domenica
30 Lunedì
31 Martedì

GENNAIO 2023

DICEMBRE 2022
 L M G V S D
 5 6 7 8 9 10 11
 12 13 14 15 16 17 18
 19 20 21 22 23 24 25
 26 27 28 29 30 31

FEBBRAIO 2023
 L M G V S D
 1 2 3 4 5
 6 7 8 9 10 11 12
 13 14 15 16 17 18 19
 20 21 22 23 24 25 26
 27 28

Consiglio del farmacista
 La scienza non mente: le persone che seguono un'alimentazione corretta e uno stile di vita sano hanno un sistema immunitario più forte e sono meno colpiti dalle infezioni virali.

Sistema immunitario Fortifichiamo le difese naturali per vivere meglio.
 Ormai lo sappiamo bene: virus e batteri sono nemici da non sottovalutare. Il nostro sistema immunitario è una potente arma di difesa ma non sempre riesce a tener testa agli agenti patogeni esterni. Anche il nostro stile di vita può comprometterne l'efficienza, per non parlare dell'alimentazione. È importantissimo, ad esempio, assicurarsi il giusto apporto di immunonutrienti come aminoacidi, acidi grassi essenziali, soprattutto gli omega3 contenuti in noci e mandorle, vitamine come la B, la C, la D, la E e il precursore della A, minerali come zinco, selenio, calcio e polifenoli. Anche lo yogurt e gli altri alimenti fermentati sono amici della nostra salute, in quanto garantiscono il corretto equilibrio della flora batterica del nostro intestino. Attenzione, però: mangiar bene potrebbe non bastare. Nei mesi invernali siamo più vulnerabili e poi il lavoro, la vita frenetica e le cattive abitudini possono indebolirci ulteriormente. Un aiuto in più viene dagli integratori alimentari ma occhio a non esagerare: si rischia l'effetto opposto. Niente paura, basta chiedere al proprio farmacista di fiducia, che saprà indicarci gli integratori più adatti e le giuste quantità da assumere.

365SALUTE
 www.365giornidisalute.it

Fasi lunari
 ☾ Fase nuova
 ☽ Fase piena
 ☾ Fase gibbosa
 ☽ Fase magra

Segno zodiacale
 ♈ Ariete
 ♉ Toro
 ♊ Gemelli
 ♋ Cancro
 ♌ Leone
 ♍ Vergine
 ♎ Bilancia
 ♏ Scorpione
 ♐ Sagittario
 ♑ Capreorno
 ♒ Acquario
 ♓ Pesci

- ← TESTATA AD ALTO IMPATTO GRAFICO E INFORMATIVO
- ← AMPIO SPAZIO OGNI GIORNO PER POTER SEGNARE APPUNTI E PROMEMORIA
- ← NUMERI E LETTERE GRANDI E LEGGIBILI
- ← MESE PRECEDENTE E SUCCESSIVO
- ← SEGNO ZODIACALE E FASI LUNARI

NON ACCONTENTARTI DEL SOLITO CALENDARIO, SCEGLI FRUIBILITÀ' E CURA DELLE PERSONALIZZAZIONI