YOMEGA3

con Nut-Mix

ALVENA

alvena.it

DISARONNO® INGREDIENTS

DISARONNO INGREDIENTS S.p.A.
Via IV Novembre, 12 - 36077 Altavilla Vicentina (VI)

T +39 0444 333 600
disaronnoingredients.com

PERCHÉ NEL GELATO?

IL GELATO È UN ALIMENTO CHE SI PRESTA PERFETTAMENTE A ESSERE ARRICCHITO CON UNA FONTE DI OMEGA 3!

ECCO PERCHÉ:
ASSUNZIONE PIACEVOLE: UN MODO GUSTOSO PER INTEGRARE UN NUTRIENTE IMPORTANTE SENZA DOVER RICORRERE A INTEGRATORI O CAPSULE.

LA COMBO PERFETTA

UN GUSTO FRESCO E BILANCIATO, DA PROVARE IN ABBINAMENTO CON FRUTTA SECCA PER UN TOCCO DI CROCCANTEZZA E UN EXTRA DI OMEGA 3 DALLE NOCI, E/O IN ABBINAMENTO A GELATI COME NOCCIOLA, PISTACCHIO, NOCE...

COD. 21SBS0188 YOMEGA3 - Prodotto completo in polvere al gusto yogurt, a ridotto contenuto calorico con fonte di Omega3

COD. 19VCG0078 VARIEGATO OMEGA-3 NUT MIX - Variegato alla frutta secca (noce, nocciola, mandorla) con fonte di Omega3

COSA SONO GLI OMEGA3?

Gli Omega 3 sono acidi grassi polinsaturi essenziali, un tipo di "grasso buono" che il nostro corpo non può produrre da solo. Perciò è fondamentale assumerli attraverso l'alimentazione. Gli Omega 3 più conosciuti sono l'EPA e il DHA, presenti principalmente nel pesce, e l'ALA, che troviamo nei semi e nelle piante.

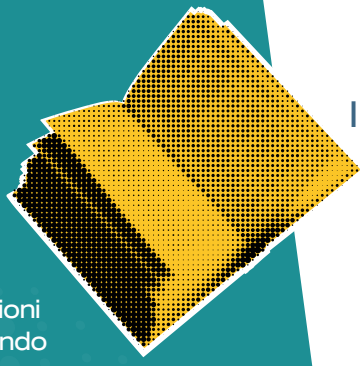
DOVE SI TROVANO?

Gli Omega 3 si trovano principalmente in: semi e noci, in particolare semi di lino e chia. Oli vegetali, come l'olio di lino e l'olio di canapa. Alghe, una fonte alternativa soprattutto per chi segue diete vegetariane o vegane.

OMEGA3

BENEFICI PER IL NOSTRO CORPO

Gli Omega 3 sono noti per numerosi benefici per la salute: Salute del cuore, riducono il rischio di malattie cardiovascolari, migliorando i livelli di colesterolo e riducendo la pressione. Funzione cerebrale, sostengono le funzioni cognitive, aiutando la memoria e riducendo il rischio di depressione. Infiammazioni, aiutano a ridurre infiammazioni croniche, utili per chi soffre di artrite o altre patologie infiammatorie. Vista e pelle, proteggono la retina e migliorano l'elasticità della pelle, contribuendo alla salute degli occhi e a una pelle morbida e luminosa.



CURIOSITÀ

SUGLI OMEGA 3

I primi Omega 3 furono scoperti negli anni '70: studiando l'alimentazione degli Inuit, si scoprì che l'assunzione di Omega 3 derivanti dal pesce riduceva il rischio di malattie cardiovascolari. Vantaggi per gli atleti: sono molto apprezzati per migliorare la resistenza muscolare e ridurre i tempi di recupero.