

SALUD Y CONFINAMIENTO



Falta de luz solar

Falta de vitamina D y dificultad en la síntesis de melatonina.

Incorpora en la dieta pescado azul, aguacates, setas, huevos y lácteos de calidad ricos en vitamina D. Si hay posibilidad exponerse al sol.

La falta de luz solar altera nuestros ciclos de descanso

Falta de actividad física

Atrofia muscular y ganancia de peso.

Buscar opciones para mantener un buen nivel actividad adaptada a cada persona (bicicleta estática, rutinas hiit, yoga, pilates,...), aumentar el porcentaje de alimentos proteicos.

La falta de ejercicio y de vitamina D afectan a la salud de los huesos

Aumento del estrés y la ansiedad

Aumentan los niveles de cortisol y bajan los de GABA debido a la falta de actividad y las incertidumbres.

Mantener la mente ocupada en algún hobby (cine, literatura manualidades,...) e intentar evitar saturación informativa.

El déficit de GABA puede ser causa de trastornos como depresión y ansiedad

Trastornos digestivos

La reducción en la movilidad suele ralentecer el tránsito intestinal.

Consumir muchos vegetales y cereales integrales, para aportar fibra a la dieta, así como alimentos pre y probióticos.

Eje intestino-cerebro
La salud intestinal es básica para un buen estado de salud y ánimo

AYUDAS NATURALES



Vitamina D3 y melatonina



Complejo de aminoácidos y concentrados proteicos naturales

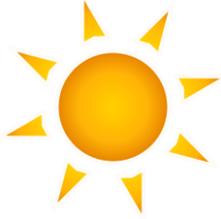


Aporte de Gaba y complejos de vitaminas B y C



Suplementos de fibra y probióticos

Instagram



Vitamina D

Fuente
Exposición a los rayos solares UV y algunos alimentos.

Funciones
Necesaria para el sistema inmune, el estado de ánimo, la salud ósea y más.

Déficit
Debilidad ósea, enfermedades cardiovasculares y autoinmunes, diabetes y depresión.



Salud y confinamiento 

Instagram



Melatonina

Fuente
La sintetiza el organismo, para lo cual precisa de exposición solar.

Funciones
Ayuda a regular las fases del sueño y es necesaria para un descanso reparador.

Déficit
Insomnio, deterioro cognitivo, estrés, piernas inquietas, hipotiroidismo, envejecimiento prematuro,...

MELATONINA

Salud y confinamiento 

Más allá del sistema inmune y a la vez para reforzar el sistema inmune

- Envío masivo por mail
- Presencia en web
- Pildoras por RRSS:
 - Falta de sol y vitamina D
 - Estado de animo
 - Salud de los huesos
 - Alteraciones del sueño
 - Importancia mayor consumo de proteínas
 - Recetas que tengamos de Canadá

OFERTAS

Oferta a tienda/farmacia mas descuento a consumidor mínimo que nosotros incluso publiquemos en redes sociales.

Ofertas primavera



Temas propios de la primavera y otros que pueden venir reforzados a consecuencia del confinamiento, como p.e.:

- exposición solar
- sobrepeso



Lanzar información de las posibles novedades si van a ir llegando

- Comino fermentado
- Ribosa
- MCT

OFERTAS

Oferta a tienda/farmacia mas descuento a consumidor mínimo que nosotros incluso publiquemos en redes sociales.

Acciones:

Alergias:

- Artículo o infografía completa sobre los probióticos
- Artículo o infografía completa sobre el omega 3
- Post en redes sobre estos temas.

Sobrepeso :

- Artículo o infografía completa sobre las hormonas y el peso

Cuidado de la piel:

- Artículo sobre las consecuencias de la falta de exposición al sol y la necesidad de una prevención completa.
- Post en redes sobre omega7+ y betacaroteno.

Astenia:

- Artículo o infografía completa sobre la astenia, teniendo en cuenta que será un año difícil en este ámbito.