



BETENNELSE

EN ENKEL DAGLIG PROTOKOLL FOR GOD
RESTITUSJON - OG LETTERE BEVEGELSE

Betennelse er en naturlig del av kroppens reparasjonsprosess. For å støtte normal restitusjon er det viktig å se helheten. Et kosthold rikt på antiinflammatoriske råvarer, nok søvn, regelmessig bevegelse og målrettede kosttilskudd kan sammen gi kroppen byggesteinene den trenger for å fungere optimalt.

DIN DAGLIGE PRODUKTRUTINE

1

OMEGA3 KRILL



NÅR: Sammen med et måltid

DOSERING: 1-4 kapsler

HVORFOR: EPA og DHA påvirker signalstoffer som er involvert i kroppens betennelsesrespons, og bidrar til å støtte en normal oppløsnings- og reparasjonsprosess.

2

KURKUMIN



NÅR: Tas om morgenen sammen med et måltid

DOSERING: 2 kapsler

HVORFOR: Kurkumin påvirker flere av kroppens inflammatoriske signalveier og kan bidra til å dempe en vedvarende betennelsesrespons og støtte normal restitusjon.

3

OPTISM PLUS



NÅR: 20-30 minutter før dagens første måltid

DOSERING: 2 Kapsler

HVORFOR: IMSM kan støtte leddfunksjon og bidra til å redusere oksidativt stress, som kan være involvert i kroppens betennelsesprosesser og belastning på ledd og vev.

3 NATURLIGE VANER FOR SUNN BETENNELSESRESPONS

1

VELG ANTI-INFLAMMATORISK MAT

Velg et kosthold rikt på grønnsaker, bær, fet fisk, nøtter, frø og olivenolje.

Et næringsrikt kosthold gir kroppen antioksidanter og sunne fettsyrer som kan påvirke betennelsesprosesser og støtte kroppens naturlige reparasjon og restitusjon.

2

BEVEG DEG LITT - HVER DAG

Ta en rolig gåtur, sykle eller gjør lett mobilitet i 20-30 minutter.

Regelmessig bevegelse påvirker immun- og betennelsesprosesser i kroppen og kan over tid bidra til en bedre regulert betennelsesrespons

3

PRIORITER GOD SØVN

Legg deg til omtrent samme tid hver kveld og gi kroppen 7-9 timer søvn.

God søvn gir kroppen tid til restitusjon og bidrar til normal regulering av immunforsvaret. Vedvarende søvmangel er forbundet med økte nivåer av flere betennelsesmarkører

Små vaner - bedre restitusjon

Langvarig betennelse påvirkes av flere faktorer. Ved å velge antiinflammatorisk mat, prioritere søvn, være fysisk aktiv, håndtere stress og bruke målrettede produkter av høy kvalitet, støtter du kroppens naturlige reparasjonsprosesser og bidrar til mindre inflammasjon over tid.