CENTRE PHI
Au coeur de l'Humain

SPIRULINE ET SPORT

UNE COMPOSITION EXCEPTIONNELLEMENT RICHE, LA "SPIRULINE" EST LE COMPLÉMENT ALIMENTAIRE LE PLUS COMPLET AU NATUREL

PRÉSENTATION



Nom latin : Spirulina Platensis
100% naturelle, la Spiruline est une micro-algue bleue de la sous-classe des Gyanophycède.

D'une valeur nutritionnelle exceptionnelle, sa richesse sans égale en protéines (elle contient tous les acides aminés essentiels), en lipides insaturés, vitamines antioxydantes et minéraux essentiels, lui vaut le nom d'Or bleu et la première place des phyto-aliments-protéines. Cette algue contient près de 70% de protéines (soit deux fois plus que le soja ou la levure de bière, et trois fois plus que le poisson ou la viande maigre) et des acides gras essentiels (acide linoléique)... La Spiruline est également très riche en vitamines (A, B12, E).

LES BIENFAITS DE LA SPIRULINE

- Apport d'énergie
- Améliore la résistance
- Favorise le rétablissement après une maladie ou l'effort
- Augmente l'endurance
- Favorise une peau saine
- Des cheveux plus volumineux, brillants et résistants
- Des ongles brillants et solides
- Purifie le corps
- Recommandée pendant les régimes amincissants

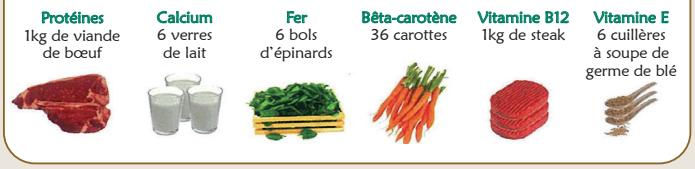
EN HYGIÈNE ET SANTÉ

La Spiruline est préconisée pour :
- Son activité anti-oxydante
- La lutte contre le stress oxydatif et les effets du vieillissement
- La protection et détoxification du foie et des reins
- La protection des cellules et du système sanguin
- Le renforcement du système immunitaire et activité anti-inflammatoire
- La normalisation du cholestérol, du poids

BON À SAVOIR

200 comprimés de Spiruline de 500 mg contiennent autant que :





SPIRULINE ET SPORT

Un complément d'exception particulièrement utile lors de l'effort physique intense et de la récupération.
La Spiruline a également une action sur le stress, la prise de muscle, la qualité du sommeil...
- Vitesse de récupération après l'effort
- Augmentation de l'endurance, évitant l'accumulation des lactates dans les muscles
- Apport d'énergie grâce au rééquilibrage alimentaire
- Régulateur de l'humeur
- La Spiruline présente le grand avantage de fournir à l'organisme un fer parfaitement biodisponible (absorbable), ainsi que la vitamine B9, et elle contribue à l'absorption de la Vitamine C, dont les besoins quotidiens sont multipliés par quatre ou cinq chez la sportive.

LA "SPIR-ATTITUDE"



Consommer régulièrement de la Spiruline permet :
- De réguler les fluctuations de poids, en favorisant la prise de masse maigre (le muscle) au détriment de la masse grasse - c'est l'effet de ''séchage'' recherché par les athlètes
- De fournir à l'organisme une dose quotidienne d'oligo-éléments, de sels minéraux et d'enzymes, nécessaire et souvent suffisante.

trucs&astuces

POUR BIEN VIEILLIR, CONSOMMEZ DE LA SPIRULINE !

On y trouve en effet les acides gras polyinsaturés, **les oméga-3 et oméga-6** en proportions très exactement spécifiques aux besoins de l'organisme humain, les oligo-éléments, réputés les plus actifs dans cette indication : sélénium, manganèse, cuivre, zinc, les antioxidants vitaminiques, Vitamine A, Vitamines du groupe B, Vitamine E, les plus puissants antiraicalaires : superoxyde dismutase (SOD), flavonoïdes, bêta-carotène, phycocyanine... véritables ''aspirateurs'' à métaux lourds et toxines.