

Liebe Kundin, lieber Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für die sanotact® Thrombo Aktiv Kapseln entschieden haben. Dieses hochwertige Nahrungsergänzungsmittel enthält einen natürlichen Tomatenextrakt zum Erhalt des gesunden Blutflusses.

Fehlende Bewegung: ein Alltagsproblem

Ein typischer Werktag umfasst bei den meisten Personen 8 Stunden langes Sitzen: Beim Essen, im Büro, im Auto, im Flieger oder bei der abendlichen Entspannung vor dem Fernseher. Bewegung kommt im täglichen Leben daher oft viel zu kurz. Hinzu kommen häufig weitere körperliche Belastungen wie Alltagsstress oder besondere Ernährungsgewohnheiten.

Ein gesunder Blutfluss setzt eine normale Zusammenlagerung (Aggregation) der Blutplättchen voraus. Langes Sitzen oder Stehen kann für die Durchblutung von Nachteil sein. Bewegung spannt die Muskulatur an, so dass die Venen zusammengedrückt werden und das Blut leichter in Richtung Herzen befördert werden kann. Bewegung ist damit ein wichtiger Baustein für einen gesunden Blutfluss: Während der Bewegung kann das Blut besser durch die Gefäße fließen als im Ruhezustand. Ein aktiver Lebensstil mit ausreichend Bewegung kann so einen gesunden Blutfluss unterstützen.

Gesunder Blutfluss für Gesundheit und Wohlbefinden

Ein gesunder Blutfluss ist wichtig, um die Organe mit Nährstoffen und Sauerstoff zu versorgen. Mit zunehmendem Alter und unter bestimmten Umständen kann unser Blut jedoch dazu neigen, leichter zu verdicken. Dabei spielt die Beschaffenheit der Blutplättchen eine entscheidende Rolle: Nimmt die Anzahl an „kle-



brigen“ Blutplättchen zu und lagern sich diese aneinander, kann es zu einer Verdickung des Blutes kommen.

- ✓ Unterstützt die normale Fließeigenschaft des Blutes
- ✓ Wirkt bereits nach 90 Minuten
- ✓ Keine Beeinflussung der normalen Blutgerinnung

Die **sanotact® Thrombo Aktiv Kapseln** enthalten den patentierten Tomatenextrakt Fruitflow®. Dieses wasserlösliche Tomatenkonzentrat wird in einem schonenden Verfahren aus dem Fruchtfleisch, welches die Tomatensamen umgibt, gewonnen und in hochkonzentrierter Form eingesetzt. Dieser natürliche Extrakt unterstützt die normale Beschaffenheit und somit die normale Zusammenlagerung (Aggregation) von Blutplättchen.

i Wussten Sie, dass **sanotact® Thrombo Aktiv** keinen Einfluss auf die Blutgerinnung bei Verletzungen hat? sanotact® Thrombo Aktiv ist kein Ersatz für ärztlich verordnete Medikamente.

Nahrungsergänzungsmittel mit wasserlöslichem Tomatenkonzentrat (Fruitflow®).

Verzehrempfehlung:

1 x täglich 2 Kapseln mit 1 Glas Wasser einnehmen. Auf Reisen: 90 Min. vor Reiseantritt.

✓ **frei von** Fructose, glutenfrei, laktosefrei.

Zutaten: Füllstoff Calciumcarbonat, Gelatine (Kapselhülle), 9 % wasserlösliches Tomatenkonzentrat, Maltodextrin, Füllstoff Hydroxypropylmethylcellulose, Trennmittel Siliciumdioxid, Farbstoffe Titandioxid und Eisenoxide.

Nährstoff	pro 2 Kapseln
Wasserlösliches Tomatenkonzentrat (Fruitflow®)	150 mg

fruitflow® Fruitflow® ist eine Marke benutzt unter Lizenz von DSM.

Bereits etwas mehr Bewegung im Alltag kann zu einem gesunden Blutfluss beitragen.

Tipps für mehr Bewegung im Alltag

Auto, Bus & Bahn

Parken Sie das Auto weiter weg und laufen Sie ein Stück zur Arbeit. Gleiches gilt für Bus- und Bahnfahrer: Steigen Sie eine Station früher aus. Schon diese wenigen Minuten mehr an Bewegung tun dem Körper gut und bringen Sie in Schwung.

Radfahren

Fahren Sie bei schönem Wetter mit dem Fahrrad zur Arbeit. Regelmäßiges Radfahren macht Spaß und fordert Sie gleichzeitig.

Desktop-Reminder

Laden Sie sich „Pauls Schreibtisch-Übungen“ als Erinnerungstütze auf Ihren Desktop. Dieser Bildschirmschoner wurde vom Bundesministerium für Gesundheit entwickelt und zeigt Übungen für Ihre Rückengesundheit und kann so für mehr Bewegung am Arbeitsplatz sorgen.

Spaziergang

Machen Sie nach jedem Mittagessen einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft. Danach fühlen Sie sich frisch und erholt für die Arbeit.

Workout-Tipps

Wiederholen Sie folgende Übungen mehrmals am Tag, so können Sie Ihre Muskulatur sogar während der Arbeit trainieren.

- 1) Ziehen Sie während des Sitzens oder Stehens die Fußspitzen unter angespannter Bein- und Gesäßmuskulatur an.
- 2) Heben Sie die Beine abwechselnd unter dem Tisch hoch und halten Sie diese Position für einige Sekunden an.

Fitness Tracker

Schrittzähler, Fitnessuhren oder -armbänder können hilfreich sein, um zu überprüfen, ob Sie sich ausreichend bewegt und Ihre Ziele erreicht haben.

Zur Motivation hilft bei einigen Apps auch ein virtueller Self-Tracking-Trainer oder der Beifall von Freunden, die die Trainingseinheit in den sozialen Netzwerken verfolgen können.

Freunde einbeziehen

Sprechen Sie mit Ihren Freunden über Ihre Bewegungspläne und erarbeiten Sie gemeinsam Ziele. Gegenseitiges Anspornen hilft, den inneren Schweinehund zu besiegen und motiviert dazu, die gesetzten Ziele zu erreichen.

Tip Kennen Sie bereits unsere **sanotact® Magnesium 400 Kautabletten**? Die Kautabletten enthalten Magnesium in hoher Dosierung für normale Nerven, Muskeln und den Energiestoffwechsel.

Magnesium ist für den Menschen lebenswichtig. So ist zum Beispiel jeder Muskel auf eine ausreichende Versorgung mit Magnesium für eine normale Muskelfunktion angewiesen. Das gilt insbesondere für die stark beanspruchte Muskulatur in Waden, Händen und Füßen.

Aktuelle Informationen erhalten Sie über die aufgeführten Kontaktmöglichkeiten.



Service Wir beraten Sie gerne:

E-Mail: info@sanotact-vital.de
sanotact GmbH, Hessenweg 10,
48157 Münster, Germany
Weitere Informationen erhalten Sie im
Internet: www.sanotact-vital.de

Stand: Oktober 2017