

# Fibre Complex

## Ecco come Fibre Complex si prende cura della tua salute

Le fibre alimentari svolgono un ruolo importante per la digestione e la regolarità intestinale. Si trovano soprattutto nella verdura, nella frutta e nei prodotti integrali. Le compresse di fibre naturali di FitForMe sono a base di Psyllium (pulicaria), fibre di mela, avena e frumento e contribuiscono a fornirti il necessario apporto di fibre quotidiano. In questo modo potrai assumere un'adeguata quantità di fibre, stimolando la motilità intestinale e l'evacuazione.

## Ottima motilità intestinale ed evacuazione

Le fibre sono indispensabili per un'ottima motilità intestinale ed evacuazione, consentono alle feci di rimanere più morbide e migliorano la peristalsi. Per stimolare gli effetti benefici delle fibre è importante bere una quantità di liquidi adeguata. Quindi fai in modo di bere da 1,5 a 2 litri d'acqua al giorno. Inoltre anche l'attività fisica è ottima per stimolare la motilità intestinale. Quando l'intestino funziona bene e l'evacuazione è regolare ti senti davvero molto più in forma!

## Contenuti di una dose giornaliera di Fibre Complex (1-2 compresse):

Ingredienti	Quantità
Frutto-oligosaccaridi	300-600 mg
Fibre di mela	200-400 mg
Semi di psillio	50-100 mg
Fibre di avena	30-60 mg
Fibre di frumento	30-60 mg

\* RI (reference intake) = assunzioni di riferimento secondo Regolamento (UE) 1169/2011.

## Ingredienti

Frutto-oligosaccaridi, fibre di mela, agenti di carica (cellulosa microcristallina, fosfato dicalcico, biossido di silicio), semi di Psyllium, fibre di avena, fibre di frumento, rivestimento (idrossipropilmetilcellulosa), anti-agglomeranti (stearato di magnesio), agente addensante (polisorbato 80), agente di rivestimento (cera d'api, cera carnauba).

## Informazioni sugli allergeni

Fibre Complex di FitForMe contiene glutine. Questo prodotto è privo di lattosio e non contiene tracce di arachidi. Il prodotto inoltre non contiene zuccheri, dolcificanti, coloranti, fragranze o aromi aggiunti. Le compresse di fibre sono adatte ai vegetariani.

### **Dosaggio consigliato**

Da una a due compresse di fibre al giorno. Da assumere preferibilmente durante i pasti, con un bicchiere d'acqua. Non superare la dose giornaliera consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia e equilibrata, che, insieme ad uno stile di vita sano, è fondamentale per l'organismo. Oltre ad utilizzare Fibre Complex cerca di fare più movimento e di bere 1,5 - 2 litri di acqua al giorno.

Questo prodotto è adatto anche a donne in gravidanza, donne in allattamento, vegetariani e ragazzi di età superiore a 12 anni. In caso di assunzione concomitante di altri medicinali leggere attentamente il foglietto illustrativo. In caso di assunzione concomitante di lassativi ti consigliamo di consultare il tuo medico.

### **Conservazione**

Conservare ad una temperatura inferiore a 25°C, in luogo asciutto e al riparo dalla luce del sole. Chiudere bene la confezione dopo l'uso. Conservare fuori dalla portata dei bambini.

### **Un prodotto da usare tutto l'anno**

Fibre Complex di FitForMe è formulato in modo che tu possa utilizzare questo prodotto ogni giorno, per tutto l'anno.

### **Domande su Fibre Complex?**

Hai domande o desideri ulteriori informazioni? Visita il sito [www.fitforme.it](http://www.fitforme.it) o contatta l'Assistenza clienti FitForMe.

I nutrizionisti di FitForMe saranno felici di aiutarti e saranno a tua disposizione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 17:30. Puoi contattarci telefonicamente allo 0761 1540005 oppure inviando un'e-mail all'indirizzo [info@fitforme.it](mailto:info@fitforme.it)