



# Auto-Frešky

Přírodní cesta k bdělosti a koncentraci



- ✓ Potřebujete zahnat únavu?
- ✓ Cítíte se fyzicky nebo psychicky vyčerpaní?
- ✓ Čeká vás dlouhá cesta? Důležitá pracovní schůzka nebo zkouška?
- ✓ Potřebujete tělu dodat okamžitou energii, která vydrží?
- ✓ Koncentrovat se lépe na učení?

## ZÁKAZNICKÝ SERVIS:

 246 052 946, po-pá 9-16:30

 [info@novaxnaturpharma.cz](mailto:info@novaxnaturpharma.cz)

 NOVAX, PO BOX 66, 120 00 Praha 2

 [www.novaxnaturpharma.cz](http://www.novaxnaturpharma.cz)



## Co je dobré vědět?

Každý z nás se někdy cítí unavený nebo bez energie, aniž by dokázal odhadnout, co za pocitem vyčerpání stojí. Je důležité si uvědomit, že únava je přirozenou reakcí člověka na zátěž. Žijeme v moderní době, která na nás klade stále větší nároky a naše touha po dokonalosti se neustále zvyšuje. Za to platíme daň v podobě únavy, psychického a fyzického vyčerpání. Na zaměstnance se kladou stále vyšší požadavky na odbornou a technickou vybavenost, která je spojena s velkou zodpovědností.

Psychická únava může mít mnoho podob, možná vás vyčerpává práce, mnoho povinností nebo vlastní sociální život. Fyzickou únavu většinou vnímáme jako slabost spojenou s poklesem svalové síly a ztrátou rychlosti. Velký vliv na pocit únavy mají i klimatické změny, které souvisí se změnou počasí. Úbytek slunečního světla (především na podzim a v zimě) vnímá většina z nás velmi negativně a může se projevit únavou, ztrátou koncentrace, zhoršením paměti, ospalostí, absencí energie nebo častými změnami nálad. Cítíme-li, že je náš organismus dlouhodobě vyčerpán, měli bychom vyhledat lékaře. Potřebujeme-li však občas trochu nahodit, můžeme využít schopnosti bylinných preparátů, u nichž máme jistotu, že nevyvolávají nežádoucí reakce.

## Předcházení

Únavu nás organismus vyzývá k odpočinku, a pokud budeme tuto skutečnost ignorovat, může dojít k přetížení celé řady důležitých tělesných funkcí. S častou únavou, stejně jako s jinými zdravotními obtížemi lze bojovat pomocí změny životního stylu, výživy, pravidelného pitného režimu a hlubokého spánku. Za únavou se často skrývá právě špatná skladba jídelníčku, spojená s minimálním příjmem vitamínů, minerálů společně s dalšími důležitými látkami a jejich nedostatek se může projevit dlouhotrvající únavou nebo vyčerpáním. Odpočinek – ve správný čas a správným způsobem – je doslova balzám pro fyzicky i psychicky vyčerpáný organismus. Život člověka je naplněn převážně prací, a proto je důležité umět relaxovat, aby organismus mohl načerpat novou energii. K významnému snížení únavy samozřejmě dochází především díky kvalitnímu spánku. Spát bychom měli zhruba 8 hodin denně, třetinu svého života strávíme v posteli. Z toho vyplývá, že pro správné fungování lidského organismu je spánek nepostradatelný a jeho důležitost by se rozhodně neměla podceňovat. Pravidelný spánek má pozitivní vliv na činnost mozku, který je tak schopen přemýšlet a správně uvažovat. Během spánku naše tělo regeneruje a čerpá energii a to má zásadní vliv na naši psychickou kondici.

## Vyživující složky

V dnešní době je kladen důraz především na prevenci, která souvisí s úpravou životního stylu a podporou v podobě užívání odpovídajících doplňků stravy. Je doporučováno během užívání kvalitních doplňků stravy eliminovat alkohol, cigarety a naopak zkvalitnit jídelníček a pitný režim. Kombinací účinných přírodních složek s optimální skladbou vitamínů můžeme úspěšně bojovat s únavou. Mezi takové přírodní složky patří například Guarana, Rozchodnice růžová a celá řada vitamínů.

## Je dobré vědět, že...

Byliny mohou působit doslova jako balzám na naši psychiku i fyzický komfort.

### Guarana přispívá k:

- ✓ fyzické i psychické vitality

### Kofein přispívá ke:

- ✓ zvýšení bdělosti a pozornosti

### Vitamín B6 přispívá k:

- ✓ normální psychické činnosti
- ✓ snížení míry únavy a vyčerpání

### Vitamín C přispívá k:

- ✓ snížení míry únavy a vyčerpání
- ✓ normální psychické činnosti

ENERGIE • KONCENTRACE  
PSYCHICKÁ I FYZICKÁ VÝKONNOST