

OMEGA-3 HILFT NACHWEISLICH

„Gute Versorgung mit Omega-3 reduziert Entzündungen und vermindert Muskelkater nach exzentrischem Training.“

Journal of Sports Science & Medicine

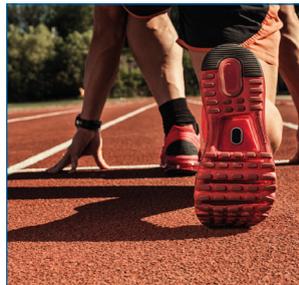


„Omega-3 hilft dem Sportler fit zu werden und zu bleiben. Es lässt unter anderem Trainingsbelastungen besser tolerieren, steigert die Durchblutung und das Herzschlagvolumen.“

Dr. med. Volker Schmiedel

„Eine muskuläre Trainingsbelastung wird wesentlich besser toleriert, wenn der Organismus gut mit Omega-3 versorgt ist.“

Clinical Journal of Sport Medicine



„Nicht nur im Ausdauertraining sondern auch im Krafttraining kommt es unter Omega-3 zu relevanten Verbesserungen, die das Training leichter fallen lassen bzw. die Nebenwirkungen des Trainings deutlich reduziert.“

Journal of Sports Science & Medicine

FETTSÄUREANALYSE

Messung und Analyse des Fettsäurestatus im Körper

Omega-3-Produkte unterscheiden sich stark in ihrer Zusammensetzung und Wirksamkeit. Durch die individuelle Messung des Fettsäureprofils können die Fragen. **„Habe ich stille Entzündungen im Körper?“** sowie **„Helfen Omega-3 Fettsäuren wirklich?“** beantwortet werden.

Fettsäure Profil

Messen → Analysieren → Regulieren

Einfach durchzuführen

Mit wenigen Blutstropfen aus der Fingerbeere können Sie -hr Fettsäureprofil messen. Die Analyse misst -hre wichtigsten Fettsäuren wie:

- Omega-3 Index
- Omega-6/3-Verhältnis
- Anteil an Transfettsäuren etc...

Das Analyse-Set



Testergebnis

Zeitnah wird sich Ihr Gesundheitscoach mit Ihnen in Verbindung setzen. Um eine optimale Beratung und Erklärung des Befundes zu erhalten, empfehlen wir, die Fettsäure-Analyse bei Ihrem Arzt oder Heilpraktiker durchzuführen.

VERTRIEB:
Swiss Medical Plus GmbH
Guglern 34
CH-6018 Buttisholz

☎ 041 410 30 23
@ info@swissmedicalplus.ch
🌐 www.norsan.ch

Ihr Gesundheitscoach:

SPORTLICH FIT MIT OMEGA-3



Natürliches Fischöl aus nachhaltigem Wildfang



Pflanzliches Algenöl aus umweltschonender Kultivierung

✓ 2.000 mg Omega-3 pro Tagesdosis

✓ Von Spitzen-sportler* innen genutzt

✓ 800 I.E. Vitamin D3

✓ Angenehmer Geschmack

NORAN  **swiss medical plus**

WIE HILFT OMEGA-3?

OMEGA-3: WELCHES UND WIE VIEL?

WIE HILFT MIR NORSAN?

Positive Effekte für Sportler*innen:

Neben gesundheitlichen positiven Effekten der marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, können diese auch bei der Regeneration helfen und den Entzündungsreaktionen im Muskel und den Gelenken vorbeugen. Omega-3 lässt unter anderem Trainingsbelastungen besser tolerieren und steigert die Durchblutung sowie das Herzschlagvolumen.



Die richtigen Fette: Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren und werden essenzielle Fettsäuren genannt. Essenziell, da wir sie nur über die Nahrung aufnehmen können und der Körper sie nicht von alleine produzieren kann. Für Sportler ist es wichtig, reichlich mit gesunden Fetten versorgt zu sein, auf Grund der positiven Effekte von Omega-3 auf den Körper, die Gesundheit und die sportliche Leistung.

Positive Effekte der Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA



DHA trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei *



EPA & DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei **



DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei *

* Laut EFSA ab täglicher Einnahmemenge von 250 mg DHA.
** Laut EFSA ab täglicher Einnahmemenge von 250 mg EPA & DHA.

WICHTIG: Omega-3 ist nicht gleich Omega-3

Marine Omega-3-Fettsäuren



EPA & DHA

u.a. in fetthaltigen Fischen (Hering, Makrele) oder Algen

Pflanzliche Omega-3-Fettsäure



ALA

u.a. in Leinöl, Leinsamen, Chiasamen oder Walnüssen

Die pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA kann nur begrenzt in die wichtigen marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA umgewandelt werden. Deswegen reicht die Einnahme von bspw. Leinöl, Chiasamen oder Walnüssen alleine nicht aus.

Wie viel Omega-3 brauche ich täglich?

2.000 mg Omega-3-Fettsäuren pro Tag regulieren ein Omega-3 Defizit. Die Empfehlung stützt sich auf Ergebnisse aus der Fettsäure-Analytik sowie wissenschaftliche Studien.

Für 2.000 mg Omega-3 pro Tag benötigen Sie:

Fisch	Omega-3 Premium	Omega-3 Vegan
Hering 100 g	oder 1 EL ¹	oder 1 TL ¹
Lachs 250 g		
Kabeljau 3000 g		



Omega-3 Total (200 ml)

- ✓ 2.000 mg Omega-3 pro Tagesdosis (1 Esslöffel)
- ✓ Natürliches Fischöl aus nachhaltigem Wildfang
- ✓ 1.120 mg EPA, 536 mg DHA, 800 I.E. Vitamin D3
- ✓ Angenehmer Geschmack
- ✓ Biologisches Olivenöl als Antioxidans
- ✓ Von Schadstoffen, PCBs und Schwermetallen gereinigt

Omega-3 Vegan (100 ml)

- ✓ 2.000 mg Omega-3 pro Tagesdosis (1 Teelöffel)
- ✓ Pflanzliches Algenöl (100 % vegan)
- ✓ 1.158 mg DHA, 609 mg EPA, 800 I.E. veganes Vitamin D3
- ✓ Angenehmer Geschmack
- ✓ Biologisches Olivenöl als Antioxidans
- ✓ Schadstoffarme und umweltschonende Kultivierung

Alternative: Beide Öle sind auch als Kapseln erhältlich.

Bevorzugtes Präparat im Spitzensport

Das Omega-3 Total ist 1 von 4 analysierten und genehmigten NORSAN Omega-3 Produkten der Kölner Liste***, wodurch bspw. deutsche Olympiasportler*innen Omega-3 Total problemlos nutzen dürfen.

Leicht in den Sport-Alltag zu integrieren!



Gesunde & leckere Rezeptideen finden Sie unter: www.norsan.ch