

# Biokrates – Tuki ja liike



*"Tuki- ja liikuntaelimistön toimintakyky"*

Huipputasoin hyvinvointi on sama kuin toimiva aineenvaihdunta kaikkialla elimistössä.

Tavoitteet ovat: Lihaksiston aineenvaihdunnan tehostaminen ja suorituskyvyn nostaminen sekä nivelten ravinteiden saannin edistäminen.

Liikuntaharjoitteet ovat valikoitu lihasryhmittäin 4 lihasharjoitusta joilla käydään lihaksisto kevyesti läpi. Kahdessa faskia(lihaskalvo)venyttelyissä harjoitteiden painopisteet ovat niska-hartia alueelle sekä lantion alueelle.

Ne vaikuttavat lihasten hermotukseen, lihasvoimaan, aineenvaihduntaan ja lihaskalvojen notkeuteen. Kaikki liikkeet tehdään omalla keholla ilman mitään apuvälineitä niin että voit tehdä ne missä vaan.

Tulehduksia estävä ja suolistoa tasapainottava ruokavalio, ruokailurytmin oppiminen sekä sinulle oikeankokoiset ruokamäärät.

Synergy tuotteet jotka on suunniteltu juuri tuki- ja liikuntaelimistön hyvinvoinnin tukemiseen.



**Biokrates**

## Biokrates – Tuki ja liike

Lihaksiston aineenvaihdunnan tehostaminen ja suorituskyvyn nostaminen sekä nivelten ravinteiden saannin edistäminen.

Lisäksi vastustuskyvyn nostaminen, ja verenkierron voimistaminen.

Aloittaessasi saat

- Tulehduksia ehkäisevän ja suolistobakteeria tasapainottavan ruokavalion ohjeet
- Lihaskuntosuoritusten ja venyttelyiden ohjeet tiedostona sekä videoina
- Synergyn puhtaat, tehokkaat ja kliinisesti tutkitut tuotteet valintasi mukaan
- Jatkuvan tuen minusta itsellesi kun sinulle tulee jostain epävarmuus

Tuloksena Pystyvä, Onnistuva, Kehittyvä, Jaksavampi ja notkeampi SINÄ.

[www.biokrates.com](http://www.biokrates.com)

Tomi Hiltunen 0405714877

[tomi.hiltunen571@gmail.com](mailto:tomi.hiltunen571@gmail.com)

Pielisentie 2, 81700 Lieksa

Aina tukenasi



Synergyn suosituimman terveysvaikutteisen tuotteen ProArgi-9+ valmistuksessa käytetään huippuluokkaisia laitteistoja. Jokainen ProArgi-9+ -tuote-erä käy läpi satoja testejä, joissa tuote testataan biljoonasosien tarkkuudella epäpuhtauksien varalta. Vuonna 1998 kolme amerikkalaista tutkijaa sai Nobelin palkinnon tutkimuksesta, jossa havaittiin l-arginiinin laajat terveysvaikutukset.



Kollageeni on sidekudoksessa esiintyvä säiemäinen proteiini, joka tukee ja vahvistaa kehon kudoksia, kuten hiuksia, ihoa, kynsiä, lihaksia, luita ja rustoja. Kolmannes kehon koko proteiinimäärästä on kollageenia. Synergy Collagen+ sisältää kollageenin lisäksi C-vitamiinia, hyaluronihappoa ja sinkkiä. Yhdessä nämä vitamiinit ja ravinteet tukevat koko kehon kollageenintuotantoa, kosteustasapainoa ja normaalia proteiinisynteesiä tehokkaasti



Synergyn FL-3X-geeli on täydellinen ravintolisä aktiivisille ihmisille, sillä sen ainesosat tukevat liikettä. FL-3X sisältää 500 mg glukosamiinihydrokloridia ja 300 mg kondroitiinisulfaattia, jotka ovat välttämättömiä hyaluronihappoa tuottaville nivelkudoksille. Lisäksi tuote sisältää 125 mg metyyli-sulfonyylimetaania (MSM) sekä kasviuutteita, jotka tukevat hyvinvointia ja liikkuvuutta.



**Biokrates**

[www.biokrates.com](http://www.biokrates.com)

**Tomi Hiltunen 0405714877**

[tomi.hiltunen571@gmail.com](mailto:tomi.hiltunen571@gmail.com)

**Pielisentie 2, 81700 Lieksa**

**Aina tukenasi**