

# GJAV<sup>®</sup>

go performance!

Newsletter n° 14 Maggio 2012

## ...contro il logorio della vita moderna!



Recitava così lo slogan del noto amaro a base di carciofo. Alcool a parte il carciofo (*Cynara cardunculus*) ha delle proprietà depurative che tuttavia non riescono a contrastare gli effetti devastanti dello stress (cortisolo).

Il cortisolo è l'ormone responsabile di molti disturbi quali la stanchezza, la perdita di massa muscolare, l'incremento di peso (ritenzione), l'agitazione, l'ansia, l'irrequietezza e la debolezza. Il cortisolo è un ormone catabolico, secreto dalle ghiandole surrenali che si attiva in presenza di stati infiammatori. Il cortisolo viene secreto in grandi quantità in seguito ad allenamenti intensi e prolungati ed è per tanto il primo nemico del recupero e della crescita della massa muscolare. Gli atleti ben informati lo sanno ed evitano quindi la sindrome da sovrallenamento che è la principale causa del peggioramento della prestazione atletica e della forma fisica.

La ricetta semplice che vi proponiamo prevede l'abbinamento di un'alimentazione alcalina, un adeguato riposo ed il giusto recupero dopo ogni allenamento. Tutto questo ha il fine di assecondare i normali ritmi ultradiani di recupero e crescita. Se siete fortemente stressati potete provare il Volumax a base di fosfatidililserina ed HMB....



### Novità: Jamieson Herbal Diuretic senza glutine

Jamieson Herbal Diuretic è un integratore erboristico a base di estratto di uva ursina e di buchu particolarmente indicato per ottimizzare la ritenzione dei fluidi da parte dei tessuti corporei, aumentare la diuresi e l'eliminazione del sodio.

La formulazione di Jamieson Herbal Diuretic svolge un'azione antisettica sulle vie urinarie, favorendo l'eliminazione delle scorie dall'organismo.

Jamieson Herbal Diuretic è un integratore erboristico certificato gluten free e per tanto è indicato per i celiaci e per le persone che soffrono di sensibilità al glutine.

Jamieson Herbal Diuretic è pensato a chi soffre di ritenzione idrica in particolare le donne e le persone che hanno un apporto eccessivo di sodio.

Leggere attentamente le avvertenze riportate sulla confezione.



### Il nuovo orario estivo di GJAV Ferrara

Informiamo tutti i nostri clienti che a partire dalla prima settimana del mese di Giugno e fino a Sabato 8 Settembre il negozio di integratori GJAV di Ferrara cambia orario.

Il negozio di integratori alimentari GJAV di Ferrara resta aperto dal Lunedì al Venerdì con il seguente orario di apertura:

**Mattino: dalle 9.30 alle 13.00**

**Pomeriggio: dalle 15.30 alle 19.30**

Il negozio resta chiuso nel week-end, nelle giornate di sabato e domenica. Per informazioni potete contattarci al servizio clienti numero verde 800-144310.



## Marina Zanardi e la Cortina Dobbiaco Run 2012



Domenica 3 Giugno si svolgerà la Cortina-Dobbiaco Run, una corsa su strada che si snoda su di un tragitto di 30 chilometri.

Marina Zanardi ultra maratoneta della nazionale Italiana IUTA, testimonial del team di GJAV parteciperà a questa edizione della "Corsa delle Dolomiti". Marina Zanardi ha vinto, di recente, il titolo Mondiale di categoria della 100 Km di Seregno e per tanto si appresta ad affrontare questa gara con un forte spirito competitivo.

La prima edizione della Cortina-Dobbiaco Run si è corsa il 23 luglio 2000. Gli arrivati in quella edizione sono stati 516 nella gara di 31.5km. Questa è stata la distanza per le prime 7 edizioni. Dal 2007 la distanza ufficiale del percorso è di 30 km.

L'edizione 2011 ha contato sulla distanza dei 30 chilometri 3573 finishers ai quali vanno aggiunti i quasi 900 partecipanti alla gara non competitiva di 11.5k.

Il tragitto di gara della Cortina-Dobbiaco Run ripercorre il percorso dell'ex-ferrovia che collegava Cortina d'Ampezzo e Dobbiaco, attraversando paesaggi mozzafiato, immersi nella natura incontaminata.

In bocca al lupo a Marina Zanardi da parte di tutto lo staff!

L'originale di Barry Sears



### Novità: EnerZona Instant Meal al cocco.

EnerZona instant meal 40 30 30 è prodotto bilanciato in zona a base di proteine della soia, con carboidrati a basso indice glicemico, arricchito con magnesio, dal gusto gradevole e delicato.

EnerZona instant meal 40-30-30 è un integratore alimentare vegetale, adatto a vegani, vegetariani, pensato per chi segue una dieta a zona o una Paleozona. Ideale per complementare un'alimentazione bilanciata in zona, utile come spuntino di metà giornata, che apporta 3 blocchi della dieta a zona.

EnerZona instant meal 40-30-30 non contiene coloranti né conservanti. Il contenuto di una busta si scioglie in 200 ml di acqua o latte di soia. Mi Con lo shaker si ottiene una crema ancora più omogenea.

Nei negozi di integratori GJAV trovi tutta la gamma dei prodotti EnerZona. Leggere attentamente le avvertenze riportate sul prodotto.

glutenfreefest.it



Perugia  
7 | 10 Giugno 2012

### Il Gluten Free Fest a Perugia

Gluten Free Fest il primo evento del 2012 interamente dedicato al tema della celiachia, della sensibilità al glutine e dell'alimentazione senza glutine.

La città di Perugia ospiterà il primo festival interamente dedicato al Gluten Free: un'occasione imperdibile per il pubblico di celiaci che potrà godere di un evento gastronomico e non solo, accattivante per quanti vogliono avvicinarsi al gluten free style!

Gluten Free Fest è in programma a Perugia dal 7 al 10 Giugno. La manifestazione è patrocinata dall'AIC (Associazione Italiana Celiachia).

La Celiachia rappresenta attualmente la più frequente intolleranza alimentare a livello mondiale. In Italia si stima che la celiachia colpisca l'uno per cento della popolazione.



www.gjav.net

info@gjav.net

Numero Verde  
800-144310