



La edad media de aparición de la menopausia se sitúa en torno a los 50 años. Hoy en día, la esperanza de vida de las mujeres en España supera los 80 años.

Hacia los 50 años, la reducción de producción de hormonas femeninas da lugar a la aparición de sofocos, sudores nocturnos, alteraciones del humor y del sueño, sensación de cansancio... Existen igualmente efectos a largo plazo de este desequilibrio biológico, principalmente sobre los huesos o el sistema cardiovascular de la mujer.

Durante esta etapa de la menopausia es importante una correcta alimentación incluyendo en particular productos que aporten una fuente de isoflavonas de soja tales como guisantes, lentejas y té; productos lácteos que constituyen una fuente importante de calcio; pescados grasos, hígado, yema de huevo, legumbres, cereales, frutos secos y proteínas de origen animal que son alimentos ricos en vitaminas tales como B6, B9, B12 y vitamina D. Las verduras de hoja verde (como la col, berro, espinacas, acelgas), las coles de bruselas, el brócoli y los espárragos tienen un alto contenido en vitamina K.

La práctica diaria de ejercicio físico junto con una dieta variada y equilibrada son medidas que contribuyen a una calidad de vida normal de la mujer durante esta etapa de la menopausia.

### ¿Qué es Flavia Plus?

Flavia Plus es un complemento alimenticio que asocia extracto de soja con un contenido de 40% de isoflavonas de soja, calcio, vitamina D, vitamina K, así como un complejo de tres vitaminas del grupo B y ácido alfa-linolénico.

Flavia Plus ayuda a cubrir los requerimientos nutricionales de la mujer durante la etapa de la menopausia.

### Composición

**Ingredientes:** Agente de carga (aceite de linaza refinado (45% ácido alfa-linolénico), carbonato de calcio, agente de recubrimiento (gelatina), **soja (*Glycine max L.*)**, humectantes (glicerina (E-422) y sorbitol (E-420)), fitomenadiona (vitamina K1), emulgentes (**lecitina de soja (E-322)**, glicerilmonoestearato (E-471) y cera amarilla de abejas (E-901)), cianocobalamina (vitamina B12), piridoxina clorhidrato (vitamina B6), colorantes (E-171 y E-120), colecalciferol (vitamina D), ácido pteroilmonoglutámico (folato), colorante (E-172) y antioxidantes (extracto rico en tocoferoles (E-306), palmitato de L-ascorbilo (E-304ii), galato de propilo (E-310)).

NUTRIENTES	Por cápsula	% VRN*
Isoflavonas de soja	54,4 mg	
Calcio	200 mg	25%
Vitamina D	7,5 µg	150%
Vitamina K	100 µg	133,33%
Vitamina B6	1,4 mg	100%
Vitamina B9	200 µg	100%
Vitamina B12	2,5 µg	100%
Ácido alfa-linolénico	238,5 mg	

Información nutricional:	Por cápsula	Por 100 g
Valor energético	5,6 kcal (23,4 KJ)	387,5 kcal (1627,7 KJ)
Hidratos de carbono	0,0055 g	0,38 g
Grasas	0,54 g	37,68 g
Proteínas	0,17 g	11,72 g

\*VRN = Valor de referencia de nutrientes

Sin azúcares. Exento de gluten.

### **SOJA**

La soja es una planta que contiene de forma natural una alta concentración de isoflavonas. Estas isoflavonas son hormonas vegetales con una estructura muy parecida a la de las hormonas femeninas.

### **CALCIO, VITAMINAS D y K**

El calcio es el mineral más abundante en el cuerpo humano. Casi todo se encuentra concentrado en el esqueleto. En la menopausia las necesidades de calcio aumentan. El calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales.

La vitamina D se puede sintetizar en la piel por efecto de los rayos ultravioletas del sol. La vitamina D contribuye a la absorción y utilización normal del calcio.

Las vitaminas D y K contribuyen al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.

### **FOLATOS, VITAMINAS B6 y B12**

Estas vitaminas no se acumulan en el organismo y se recomienda un aporte regular. Todas estas vitaminas contribuyen al metabolismo normal de la homocisteína. Además, ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga. Por su parte, la vitamina B6 ayuda a regular la actividad hormonal.

### **ÁCIDO ALFA-LINOLÉNICO**

Este ácido graso contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo. Se informa que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 2 g de este ácido graso.

## **Modo de empleo**

---

Dosis diaria recomendada: tomar una cápsula al día junto con un vaso de agua.

## **Advertencias**

---

No superar la dosis diaria expresamente recomendada.

No utilizar como sustituto de una dieta variada y equilibrada y por un modo de vida sano.

Mantener el producto fuera del alcance de los niños más pequeños.

No se recomienda el uso de este producto durante el embarazo.

Conservar bien cerrado en lugar fresco y seco.

Consumir preferentemente antes de la fecha indicada en el envase.

Envase con 30 cápsulas de gelatina blanda.

## **Distribuido por:**

ITALFARMACO S.A.

San Rafael, 3 – 28108 Alcobendas (Madrid)

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