



Movimento di cuori e di menti per una longevità sana e attiva

Checklist del NMN (Nicotinamide Mononucleotide)

Quando scegli un'azienda affidabile da cui acquistare la molecola NMN, devi essere certo che:

- esiste da molto tempo
- ha degli importanti scienziati della longevità nel loro comitato consultivo
- ha un numero di contatto ed un servizio clienti raggiungibile
- che rende facilmente disponibili i test di terze parti

Quando si analizza un prodotto integratore NMN, verificare che quanto segue sia stato recentemente aggiornato:

- Certificato di GMP (buona pratica di fabbricazione)
- Certificato di purezza (>98% puro)
I metalli pesanti (arsenico, piombo, ecc.), le tossine, i microbi nel prodotto dovrebbero essere minimamente presenti se non del tutto assenti
- Prova del certificato di stabilità (a temperature/condizioni dichiarate)
- Recensioni dei prodotti
- Supporto di documentazione scientifica (studi clinici) per eliminare prodotti discutibili

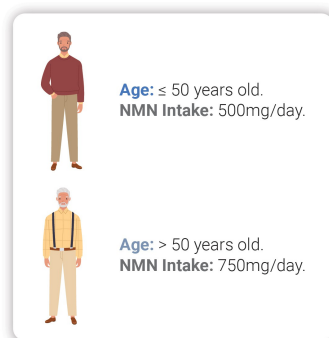
Opzioni di somministrazione del prodotto da considerare:

- Polvere → più economico, provato e testato nella maggior parte degli studi sugli animali
- Capsula → assorbimento potenziato, protegge NMN dall'acidità di stomaco
- Compresa → rilascio prolungato per effetti più duraturi

NMN è instabile in condizioni non ottimali e può degradarsi in sottoprodotti tossici.

Quando conservi i tuoi integratori, cerca di utilizzare:

- Una temperatura fresca
- Un contenitore ermetico
- Nessuna esposizione diretta alla luce



Age	<50 years old	>50 years old
Weight		
60 kg	500 mg	750 mg
90 kg	750 mg	1,000 mg

**For standard body weight of 62 kg based on oral dosage calculation.

Il dosaggio di NMN dipende dall'età, dal peso e dal livello di forma fisica.

Considera quanto segue:

- ➔ Tipicamente le persone di peso maggiore e di età maggiore richiedono una dose maggiore
- ➔ Iniziare con una dose più bassa (500 mg/giorno) e aumentare gradualmente nell'arco di settimane/mesi secondo necessità
- ➔ 500 mg/giorno è il dosaggio supportato da studi sull'uomo
- ➔ 1 g/giorno (dose del Dr. David Sinclair) è supportato da un ampio corpus di studi sugli animali.

Molti suggeriscono che questo dosaggio più elevato fornisce maggiori benefici.

- ➔ In tutti gli studi non sono stati osservati effetti collaterali con la somministrazione di farmaci a lungo termine, ma sono ancora necessarie ulteriori ricerche.

Raccomandazioni generali sul regime:

- Assumere NMN a stomaco vuoto al mattino, quando i livelli di NAD+ nel corpo sono massimi.
- Aumenta i livelli di NAD nel corpo (e integra l'efficacia) attraverso l'esercizio fisico, sessioni di sauna, crioterapia e altre attività stimolanti l'ormesi al mattino.
- Riposati e dormi a sufficienza.

Altri integratori che possono migliorare l'efficacia di NMN:

- TMG [trimetilglicina] → 2,5 g/giorno, almeno 2 ore dopo aver mangiato
- Apigenina → incorpora il prezzemolo secco nella tua dieta
- Resveratrolo → 0,5-1 g/giorno

Per ricevere la Tabella degli integratori della longevità vai su:
https://www.dopo50.com/tab_integratori