











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

## Tabella degli integratori per una longevità sana e attiva

Cosa	Perché	Quando	Dove trovarlo
NMN	Incremento del NAD	Immediatamente al risveglio con un bicchiere d'acqua	 <a href="https://donotage.org/products/pure-nmn-capsules/">https://donotage.org/products/pure-nmn-capsules/</a>
NR	Incremento del NAD	Immediatamente al risveglio con un bicchiere d'acqua	 <a href="https://donotage.org/products/pure-nr/">https://donotage.org/products/pure-nr/</a>
Apigenina	Inibisce CD38 (enzima che aumenta con l'aumentare dell'età e che riduce il livello di NAD)	Con una fonte di grasso (ad esempio yogurt), in ogni momento della giornata	 <a href="https://donotage.org/products/pure-apigenin/">https://donotage.org/products/pure-apigenin/</a>
Berberina	Attiva la proteina AMPK e regola il livello di zuccheri nel sangue	Prima dei pasti, dosaggio diviso durante la giornata	 <a href="https://donotage.org/products/pure-berberine/">https://donotage.org/products/pure-berberine/</a>
Ca-AKG	Aiuta ad aumentare sia la durata della vita che il livello di salute (rispetto all'età)	Dividi il dosaggio in 12 ore	 <a href="https://donotage.org/products/calcium-alpha-ketoglutarate/">https://donotage.org/products/calcium-alpha-ketoglutarate/</a>
Vitamine D3, K2 e Magnesio	articolazioni, occhi, pelle sani e proprietà antitumorali	Con l'ultimo pasto della giornata	 <a href="https://donotage.org/products/pure-vitamin-d3-k2-magnesium/">https://donotage.org/products/pure-vitamin-d3-k2-magnesium/</a>
Fisetina	Rimuove le cellule senescenti, ritarda l'invecchiamento, ha proprietà antitumorali, protegge il cervello (migliora la memoria), rafforza le difese immunitarie e protegge la pelle.	Con una fonte di grasso (ad esempio yogurt), in ogni momento della giornata	 <a href="https://donotage.org/products/pure-fisetin/">https://donotage.org/products/pure-fisetin/</a>
Acido ialuronico ad alto peso molecolare	Riduce il rischio di cancro e di infiammazione, aumenta la salute della pelle, dei capelli, degli occhi, delle ossa e delle articolazioni	In ogni momento della giornata a stomaco vuoto	

Al momento del check-out dell'ordine con il codice coupon DOPO50 ottenete immediatamente il 10% di sconto.  
[www.dopo50.com](http://www.dopo50.com)

			<a href="https://donotage.org/products/pure-hyaluronic-acid/">https://donotage.org/products/pure-hyaluronic-acid/</a>
Quercetina	Allevia le allergie, aumenta l'efficacia del resveratolo, rimuove le cellule senescenti	Con una fonte di grasso (ad esempio yogurt), con il primo pasto della giornata	 <a href="https://donotage.org/products/pure-quercetin/">https://donotage.org/products/pure-quercetin/</a>
Resveratolo	Attiva la Sirtuina 1	Con una fonte di grasso (ad esempio yogurt), con il primo pasto della giornata	 <a href="https://donotage.org/products/pure-resveratrol/">https://donotage.org/products/pure-resveratrol/</a>
Spermidina	Attiva l'autofagia e migliora le prestazioni del cervello	Dopo un pasto	 <a href="https://donotage.org/products/spermidine/">https://donotage.org/products/spermidine/</a>
TMG	Interviene con notevole successo nel processo di metilazione che protegge anche il fegato	30 minuti prima di andare a dormire	 <a href="https://donotage.org/products/pure-tmg/">https://donotage.org/products/pure-tmg/</a>
SIRT 6 Activator	Attiva la situina 6, la sirtuina della longevità	Prima dei pasti, dosaggio diviso	 <a href="https://donotage.org/products/sirtuin-6-activator/">https://donotage.org/products/sirtuin-6-activator/</a>
SureSleep	Aiuta ad addormentarsi, a rimanere addormentati e sentirsi riposati	30 minuti prima di andare a dormire	 <a href="https://donotage.org/products/suresleep/">https://donotage.org/products/suresleep/</a>
Urolitina-A	Aumenta l'energia cellulare nei mitocondri e favorisce la Mitofagia evitando debolezza muscolare (Sarcopenia)	60 - 1200 milligrammi prima del primo pasto della giornata	 <a href="http://dopo50.link/urolitina-a">http://dopo50.link/urolitina-a</a>
Pterostilbene (PTE)	antiossidante, neuroprotettivo (miglioramento della cognizione, trattamento dell'Alzheimer e del morbo di Parkinson e altri disturbi neurologici), anticancro, cardioprotettivo (controllo della pressione sanguigna), analgesico, anti-aterosclerosi, anti-invecchiamento, funzioni antidiabetiche (controllo della glicemia), antinfiammatorie e antiobesità.	Da 100 a 250 milligrammi prima del primo pasto della giornata	 <a href="http://dopo50.link/pte">http://dopo50.link/pte</a>

Al momento del check-out dell'ordine con il codice coupon DOPO50 ottenete immediatamente il 10% di sconto.  
[www.dopo50.com](http://www.dopo50.com)