

# C-Pack

## directions for use.

Empfehlungen für die Anwendung. **istruzioni per l'uso**. instrukcja stosowania. **használati útmutató**. instrucțiuni de administrare. **návod k použití**. vartojimo instrukcija. **tarbimisjuhend**. instrucciones de uso. **mode d'emploi**. lietošanas instrukcija. **návod na použitie**. инструкция за прием. **инструкция по применению**.



English	4	Eesti	28
Deutsch	7	Español	31
Italiano	10	Français	34
Polski	13	Latviešu	37
Magyar	16	Slovensky	40
Română	19	Български	43
Česky	22	Русский	46
Lietuvių	25		

## **C-Pack** — a set for a healthy heart.

### **Properties:**

- improves cardiovascular function
- protects from oxidative stress
- supports a normal sinus rhythm
- supplies heart cells with energy

### **Set includes:**

- Coral Magnesium, 1 bottle (90 capsules)
- Coral Taurine, 1 bottle (60 capsules)
- Coenzyme Q10, 1 bottle (60 capsules)
- Pentokan K+, 3 tubes (60 effervescent tablets)

**Pentokan K+** is source of potassium, vitamin C, and ribose. Potassium is an essential nutrient used to maintain the electrolyte balance in the body. Potassium plays an important role in ensuring good heart health. This mineral is essential for the body to produce energy for physical activity. The effervescent tablets used increase the bioavailability of potassium for the body.



**Coenzyme Q10** is a good source of ubiquinone. It plays an important role in the production of cellular energy and is necessary to maintain the normal functioning of the heart muscle. This product is very useful in cases of increased physical activity.

**Coral Taurine** is the highly bioactive amino acid "taurine." It has a beneficial effect on the functioning of the heart muscle, regulates the metabolism of calcium, potassium, magnesium, and sodium, and is responsible for a stable heart rhythm. This product improves energy exchange and helps to prevent problems associated with heart muscle aging.

**Coral Magnesium** is a good source of magnesium. This dietary supplement actively supports cardiovascular health and neuromuscular tissue function. The product contributes to the synthesis of enzymes, helps normalize metabolism, and actively regulates the calcium and sodium balance on a cellular level. This is a specially designed mineral complex that contains Magnesium taurate (an organic compound of the amino acid taurine) and glycinate (an organic compound of the amino acid glycine).

## DOSAGE AND DIRECTIONS

Take one capsule/tablet of each product according to the following schedule:

	Month 1	Month 2		
 Morning	<b>Coral Magnesium</b> <b>Coral Taurine</b>	<b>Coenzyme Q10</b> <b>Pentokan K+*</b>	<b>Coral Taurine</b> <b>Coenzyme Q10</b>	<b>Pentokan K+*</b>
 Evening	<b>Coral Magnesium</b>		<b>Coral Magnesium</b>	

The products in this pack will last 60 days. The set can be taken a 2nd time in succession.

\* 1 tablet should be dissolved according to the recommendations on the Pentokan K+ label.

### DIETARY GUIDELINES

#### RECOMMENDED FOODS

- apricots (fresh or dried) and raisins
- pumpkin
- broccoli
- buckwheat and rice
- bitter chocolate
- eggs
- lentils and beans
- berries (currant, cherry, cranberry, lingonberry, and raspberry)
- apples
- asparagus
- bran
- carrots and potatoes
- olive oil
- fish
- lean meat
- pine nuts, walnuts, and almonds

### FOODS TO EXCLUDE

- fast food
- foods with trans fats
- fatty or fried foods
- excessively sweet or salty foods
- products with chemical preservatives
- drinks with a high content of caffeine (coffee, tea, or energy drinks)

---

### Lifestyle recommendations

- Regulate your body weight by maintaining a balance of physical activity and calorie intake.
- Do not overeat, but rather eat smaller meals more often (4-5 times a day).
- Drink plenty of water (we recommend water supplemented with Coral-Mine).
- Do not smoke.
- Get at least 7 hours of sleep a night.
- Monitor your blood pressure.

## **C-Pack** — Unterstützung für das Herz-Kreislaufsystem.

### **Das Produktset trägt bei:**

- zu einer Verbesserung der angemessenen Nährstoffzufuhr des Herzmuskels;
- zum Schutz vor oxidativem Stress;
- zur Aufrechterhaltung eines normalen Herzrhythmus;
- zur Versorgung der Herzzellen mit Energie bei.

### **Das Produktset beinhaltet:**

- Coral Magnesium, 1 Packung (90 Kapseln);
- Coral Taurin, 1 Packung (60 Kapseln);
- Coenzym Q10, 1 Packung (60 Kapseln);
- Pentokan K+, 3 Packungen (60 Brausetabletten).



**Pentokan K+** — eine Quelle von Kalium, Vitamin C und Ribose. Kalium ist ein notwendiges Element, um die Effizienz der Herzmuskelzellen zu gewährleisten. Kalium ist am Zellstoffwechsel beteiligt, hält ein ausreichendes Maß an Zellenergie und einen stabilen Herzrhythmus aufrecht. Die Form der Freisetzung in Form von Brausetabletten erhöht die Bioverfügbarkeit von Kalium für den Körper.

**Coenzym Q10** — ist eine Ubichinonquelle, die eine wichtige Rolle bei der Produktion von Zellenergie spielt und zur Aufrechterhaltung des Herzmuskels und zur Regulierung des Stoffwechsels erforderlich ist. Dies ist besonders nützlich bei erhöhter körperlicher Anstrengung. Darüber hinaus ist es auch für jeden ab dem 30. Lebensjahr hilfreich, da sich die Synthese des eigenen Ubichinons vermindert.

**Coral Taurin** — ist eine Quelle der Aminosäure Taurin, welche sich günstig auf die Funktion des Herzmuskels auswirkt: Es reguliert den Stoffwechsel von Kalzium, Kalium, Magnesium und Natrium, die für eine stabile Herzfrequenz verantwortlich sind. Darüber hinaus verbessert es den Energiestoffwechsel und wirkt antioxidativ. Als Antioxidans bindet es die aktiven Sauerstoffformen und mindert so die Alterung des Herzmuskels und des Körpers insgesamt.

**Coral Magnesium** — ist eine hervorragende Magnesiumquelle. Magnesium ist einer der wichtigsten Makronährstoffe für eine normale Herzfunktion. Es reguliert den Muskeltonus und die Herzfrequenz und wirkt beruhigend auf das Nervensystem. Rein organische Salze — Bisglycinat und Taurat — sorgen für die hohe Bioverfügbarkeit des Magnesiums.

## ANWENDUNGSSCHEMA

	Im ersten Monat	Im zweiten Monat
 Morgens	<b>Coral Magnesium</b> <b>Coral Taurin</b>	<b>Coenzym Q10</b> <b>Pentokan K+*</b>
 Abends	<b>Coral Magnesium</b>	<b>Coral Taurin</b> <b>Coenzym Q10</b>
		<b>Pentokan K+*</b>

**Dosierung und Anwendung:** 1 Kapsel/Tablette zu den Mahlzeiten. **Einnahmedauer** — 60 Tage. Bei Bedarf kann der Kurs wiederholt werden.

\* 1 Brausetablette gemäß den Empfehlungen auf dem Produktetikett auflösen.

### ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNG:

Produkte mit einem hohen Gehalt an nützlichen Nährstoffen:

- getrocknete Aprikosen, Aprikosen, Rosinen;
- Kürbis;
- Brokkoli;
- Buchweizen und Reis;
- Bitterschokolade;
- Eier;
- Linsen und Bohnen;
- Beeren (Johannisbeeren, Kirschen, Cranberrys, Preiselbeeren, Himbeeren);
- Äpfel;
- Spargel;
- Kleie;
- Karotten und Kartoffeln (reich an Kalium);
- Olivenöl;
- Fisch, insbesondere frischer Meeresfisch;
- Fettarmes Fleisch;
- Nüsse, insbesondere Pinienkerne, Walnüsse und Mandeln.



### **Es wird empfohlen, folgendes auszuschliessen:**

- Fast Food;
- Produkte mit Transfetten;
- fetthaltige und frittierte Lebensmittel;
- übermäßig süße oder salzige Lebensmittel;
- Produkte mit chemischen Konservierungsstoffen;
- Getränke mit hohem Koffeingehalt (starker Kaffee, Tee oder Energiedrinks).

### **Lifestyle-Empfehlungen:**

- Kontrolle des Körpergewichts durch Aufrechterhaltung eines Gleichgewichts zwischen körperlicher Aktivität und der Kalorienaufnahme;
- Essen Sie nicht zu viel auf ein Mal und in kleinen Portionen: 4-5 Mahlzeiten auf den Tag verteilt;
- Trinken Sie ausreichend Coral Mine-Wasser;
- Verzichten Sie auf externe Toxine – vermeiden Sie es zu rauchen oder übermäßigen Alkoholkonsum;
- Halten Sie angemessene und regelmäßige Bewegung aufrecht, machen Sie Sport;
- Die Schlafdauer sollte mindestens 7 Stunden betragen, damit sich der Körper ausreichend erholen kann;
- Überwachen Sie Ihren Blutdruck und unterziehen Sie sich regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen.

**C-Pack** — kit per un cuore in salute.**Il kit consente di:**

- migliorare il nutrimento del muscolo cardiaco;
- proteggere il cuore dallo stress ossidativo;
- sostenere un ritmo cardiaco regolare;
- fornire energia alle cellule muscolari cardiache.

**Il kit contiene:**

- Coral Magnesio, 1 confezione (90 capsule);
- Coral Taurina, 1 confezione (60 capsule);
- Coenzima Q10, 1 confezione (60 capsule);
- Pentokan K+, 3 confezioni (60 compresse, effervescenti).



**Pentokan K+** è una fonte di potassio, vitamina C e ribosio. Il potassio è innanzitutto indispensabile per assicurare la funzionalità delle cellule del miocardio. Il potassio interviene nel metabolismo cellulare, contribuisce a mantenere un livello sufficiente di energia cellulare e un ritmo cardiaco regolare. La compressa effervescente rende il potassio ancora più biodisponibile per l'organismo.

**Coenzima Q10** è una fonte di ubiquinone, il quale ricopre un ruolo di grande importanza nella produzione dell'energia cellulare ed è indispensabile per mantenere una normale attività cardiaca e per regolare il metabolismo. Particolarmente indicato in periodi di intenso sforzo fisico o nella fase della terza età, per compensare il fisiologico calo della sintesi di ubiquinone.

**Coral Taurina** è una fonte di taurina, un amminoacido che agisce beneficamente sull'attività del muscolo cellulari, intervengono nella sintesi degli ormoni e permettono di ridurre i livelli di colesterolo. Un sufficiente apporto di Omega-3 è particolarmente importante per il cervello, il cuore, la vista e la pelle. Questo integratore è prodotto con olio di pesce marino cardiaco: regola il metabolismo minerale (calcio, potassio, magnesio e sodio), dal quale dipende la capacità del cuore di mantenere un ritmo regolare; la taurina migliora anche il metabolismo energetico e in qualità di antiossidante lega le forme reattive dell'ossigeno prevenendo l'invecchiamento del muscolo cardiaco e di tutto l'organismo nel complesso.

**Coral Magnesio** è una fonte di magnesio. Il magnesio è uno dei macro-elementi più importanti per il normale funzionamento del cuore. Esso regola il tono muscolare e il ritmo cardiaco ed esercita un'azione calmante sul sistema nervoso. I sali organici (bisglicinato e taurato di magnesio) dell'integratore ne migliorano la biodisponibilità.

## ISTRUZIONI PER L'USO

	1° mese	2° mese		
 Mattino	<b>Coral Magnesio</b> <b>Coral Taurina</b>	<b>Coenzyma Q10</b> <b>Pentokan K+*</b>	<b>Coral Taurina</b> <b>Coenzyma Q10</b>	<b>Pentokan K+*</b>
 Sera	<b>Coral Magnesio</b>		<b>Coral Magnesio</b>	

**Istruzioni per l'uso e il dosaggio:** assumere 1 capsula/compressa alla volta durante il pasto. **Durata del ciclo di assunzione:** 60 giorni. In caso di necessità si può ripetere.

\* 1 compressa deve essere pre-sciolta nella quantità necessaria di acqua o succo, secondo le raccomandazioni sull'etichetta Pentokan K+.

### SUGGERIMENTI ALIMENTARI:

Alimenti particolarmente ricchi di nutrienti benefici per la salute:

- albicocche secche, uva passa;
- zucca;
- broccoli;
- grano saraceno e riso integrale;
- cioccolato amaro;
- uova;
- lenticchie e fagioli;
- bacche (ribes, amarena, ossicocco, mirtillo rosso, lampone);
- mele;
- asparagi;
- crusca;
- carote e patate (ricche di potassio);
- olio di oliva;
- pesce, soprattutto di mare;
- carni magre;
- semi oleaginosi: pinoli, noci e mandorle.

### **Consigliamo di evitare:**

- fast food;
- alimenti contenenti grassi trans;
- pietanze fritte o molto grasse;
- cibi esageratamente dolci o salati;
- prodotti alimentari addizionati con conservanti chimici;
- bevande ad alta concentrazione di caffeina (caffè, tè, bibite energetiche).

### **Suggerimenti sullo stile di vita:**

- monitorare il peso corporeo, mantenendo un buon equilibrio tra il dispendio energetico per l'attività fisica e l'introito calorico;
- assumere moderate porzioni di cibo, consumare piccoli pasti 4-5 volte al giorno;
- bere una quantità sufficiente di acqua di buona qualità e fisiologicamente ricca;
- non fumare;
- svolgere regolarmente attività fisica di ragionevole intensità;
- dedicare al sonno notturno almeno 7 ore per permettere all'organismo di rigenerare bene le forze;
- monitorare la pressione arteriosa e svolgere visite mediche preventive.

**C-Pack** — zestaw suplementów diety powstały w celu uzupełnienia niedoborów witamin i minerałów ważnych dla prawidłowego funkcjonowania.

**Zestaw zawiera:**

- Coral Magnesium, 1 opakowanie (90 kapsulek);
- Coral Taurine, 1 opakowanie (60 kapsulek);
- Koenzym Q10, 1 opakowanie (60 kapsulek);
- Pentokan K+, 3 opakowania (60 tabletek musujących).



**Pentokan K+** — źródło potasu, witaminy C i rybozy. Potas przyczynia się do prawidłowego ciśnienia krwi oraz prawidłowego funkcjonowania mięśni. Potas oraz witamina C przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Witamina C chroni komórki ludzkiego organizmu przed stresem oksydacyjnym, to jest szkodliwym wpływem wolnych rodników, które mogą uszkadzać DNA, białka oraz lipidy. Witamina C jest niezbędna do prawidłowych funkcji psychologicznych – poznawczych, takich jak proces uczenia się, pamięć i koncentracja.

**Koenzym Q10** — bierze udział w prawidłowym pozyskiwaniu energii w procesach metabolicznych, przyczynia się do utrzymania prawidłowego ciśnienia tętniczego i utrzymania prawidłowego stężenia cholesterolu we krwi.

**Coral Taurine** — to suplement diety będący źródłem tauryny, jednego z kluczowych aminokwasów w organizmie człowieka.

**Coral Magnesium** — to suplement diety stosowany w celu zapobiegania niedoborom magnezu w organizmie. Magnez przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia oraz do prawidłowego metabolizmu energetycznego. Pomaga również w utrzymaniu równowagi elektrolitowej, prawidłowym funkcjonowaniu mięśni oraz w syntezie białka, utrzymaniu zdrowych zębów i kości.

## ZALECANE SPOŻYCIE

	1-szy miesiąc	2-gi miesiąc
 <b>Rano</b>	<p><b>Coral Magnesium</b> (1 kapsułka w trakcie posiłku)</p> <p><b>Coral Taurine</b> (1 kapsułka w trakcie posiłku)</p>	<p><b>Koenzym Q10</b> (1 kapsułka w trakcie posiłku)</p> <p><b>Pentokan K+</b> (1 tabletkę raz lub dwa razy dziennie przed lub w trakcie posiłku. Tabletkę należy rozpuścić w odpowiedniej ilości płynu, zgodnie z zaleceniami zamieszczonymi na etykiecie produktu)</p>
 <b>Wieczorem</b>	<p><b>Coral Magnesium</b> (1 kapsułka w trakcie posiłku)</p>	<p><b>Coral Magnesium</b> (1 kapsułka w trakcie posiłku)</p>

**Okres stosowania** — 60 dni.

### ZALECENIA DOTYCZĄCE SPOŻYWANEJ ŻYWNOŚCI:

Zaleca się regularne spożywanie produktów o wysokiej zawartości pożytecznych nutrientów:

- suszone i świeże morele, rodzyнки;
- dynia;
- brokuły;
- kasza gryczana i ryż;
- gorzka czekolada;
- jajka;
- ciecierzycza i fasola;
- jagody (porzeczki, wiśnie, żurawina, borówki, maliny);
- jabłka;
- szparagi;
- otręby;
- marchewka i ziemniaki (bogate w potas);
- oliwa z oliwek;
- ryby, w szczególności morskie;
- chude mięso;
- orzechy, w szczególności pinii, włoskie, migdały.

### **Nie zaleca się spożywania:**

- jedzenia typu fast-food;
- smażonych i tłustych potraw;
- nadmiernie słodkich lub słonych produktów;
- produktów zawierających chemiczne konserwanty;
- napojów energetycznych;
- słodzonych napojów gazowanych;
- napojów o wysokiej zawartości kofeiny (czarna kawa, herbata).

### **Ogólne zalecenia dotyczące zdrowego stylu życia:**

- staraj się kontrolować masę swojego ciała, regularnie zajmując się aktywnością fizyczną i przestrzegając zasad zdrowej, zbalansowanej diety;
- staraj się jeść o regularnych porach i spożywać 4-5 lekkich posiłków dziennie;
- codziennie pij zalecaną ilość pełnowartościowej wody pitnej, bogatej w minerały;
- unikaj palenia papierosów oraz innych wyrobów tytoniowych;
- staraj się spać minimum 7 godzin dziennie, aby organizm miał czas na regenerację;
- regularnie kontroluj swoje ciśnienie krwi oraz konsultuj się z lekarzem specjalistą w celu prawidłowej profilaktyki zdrowia.

## C-Pack — összeállítás a szív védelmére.

### A csomag hozzájárul:

- a szívizom táplálásának javításához;
- az oxidatív stressz elleni védelemhez;
- a normális szívritmus fenntartásához;
- a szívizom és a sejtek energia-potenciáljának növeléséhez.

### A csomag tartalma:

- Coral Magnesium, 1 doboz (90 kapszula);
- Coral Taurine, 1 doboz (60 kapszula);
- Coenzyme Q10, 1 doboz (60 kapszula);
- Pentokan K+, 3 doboz (60 pezsgőtabletta).

**Pentokan K+** — a hatékony energiacsere fenntartásához szükséges három összetevő, a kálium, a C-vitamin és a ribóz kiegyensúlyozott kombinációja. A kálium az összes sejtközi folyadékban megtalálható, segíti a sav-bázis egyensúly normalizálását. Fontos a szív és szívizom egészséges működéséhez. Csökkent koncentrációja a vérben növeli a szívritmuszavarok kialakulásának kockázatát. A praktikus kiszerezés növeli a hatóanyagok biohasznosulását, segíti a gyorsabb és jobb felszívódást.



**Coenzime Q10** — ubichinon-forrás, mely elsősorban a sejtszintű energia-termelésben játszik fontos szerepet, a szív normális működése érdekében, illetve az anyagcsere normalizálásában. Gyorsítja a szervezet regenerálódását fizikai, szellemi és pszichikai megterhelések esetén, illetve az életkor előrehaladtával, mikor a szervezet ubichinon szintézise csökken.

**Coral Taurine** — „egyetemes” aminosav, azaz taurin-forrás, mely fontos a szív- és érrendszer számára: megelőzi a kálium kiürítését a szívizomból, normalizálja a helyes szívritmusért felelős ásványi anyagok, mint a nátrium, kálium, kalcium, magnézium egyensúlyát. Antioxidánsként a taurin megköti a szervezetben az oxigén aktív formáit, ezáltal segít megelőzni a szívizom és a szervezet korai öregedését.

**Coral Magnesium** — a magnézium forrása. A magnézium optimalizálja a szívizom sejtjeinek működését, stabilizálja a szívritmust és rendkívül fontos a szív ideg-izom tevékenységének szabályozásában, az egyik fő szerepe az idegrendszer védelme a stressz romboló hatása ellen. A termék két magnézium-sót tartalmaz, taurátot és glicinátot, aminek köszönhetően sokkal jobb a magnézium biohasznosulása.



## FELHASZNÁLÁSI JAVASLAT

	1. Hónap	2. Hónap
 Reggel	<b>Coral Magnesium</b> <b>Coral Taurine</b> <b>Coenzyme Q10</b> <b>Pentokan K+*</b>	<b>Coral Taurine</b> <b>Coenzyme Q10</b> <b>Pentokan K+*</b>
 Este	<b>Coral Magnesium</b>	<b>Coral Magnesium</b>

**Alkalmazás módja és adagolása:** napi 1 kapszula/tabletta étkezés közben. **Alkalmazás időtartama** — 60 nap. Szükség esetén az alkalmazás megismételhető.

\* 1 tablettát oldjon fel a megfelelő mennyiségű vízben vagy gyümölcslében, a Pentokan K+ címkéjén látott ajánlás szerint.

### TÁPLÁLKOZÁSI JAVASLATOK:

Hasznos tápanyagokban gazdag termékek:

- szárított kajszibarack, sárgabarack, mazsola;
- tök;
- brokkoli;
- hajdina és rizs gabonafélék;
- keserű csokoládé;
- tojás;
- lencse és bab;
- bogyós gyümölcsök (ribizli, cseresznye, áfonya, vörösfőnye, málna);
- alma;
- spárga;
- korpa;
- sárgarépa és burgonya (káliumban gazdag);
- olívaolaj;
- hal, lehetőleg tengeri;
- sovány hús;
- diófélék, különösen fenyő, dió, mandula.

### **Nem ajánlott az alábbiak fogyasztása:**

- gyorsétteremi ételek;
- telítetlen zsírsavakban gazdag élelmiszerek;
- zsíros, és zsírban sült ételek;
- túlzottan édes vagy sós élelmiszerek;
- mesterséges tartósítószeret tartalmazó termékek;
- magas koffeintartalmú italok (erős feketekávé, feketetea, energitalok).

### **Életmód javaslatok:**

- ügyeljen testsúlyára a fizikai aktivitás és a kalória-bevitel egyensúlyának fenntartásával;
- ne egye túl magát, étkezzen napi 4-5 alkalommal;
- legyen elegendő mennyiségű ásványi anyagokban gazdag ivóvíz;
- ne dohányozzon;
- mozogjon rendszeresen;
- az alvás időtartama legalább 7 óra legyen, hogy a szervezet munkabíró képessége helyreálljon;
- figyelje vérnyomását és vegyen részt rendszeres orvosi szűrővizsgálatokon.

## **C-Pack** — susține funcționarea normală a sistemului cardiovascular.

### **Prin componentele sale, setul contribuie la:**

- Metabolismul energetic normal/asigurarea energiei necesare funcționării inimii (magneziu, taurina, coenzima Q10, riboza, vitamina C);
- Funcționarea normală a sistemului muscular/menținerea activității normale a miocardului (magneziu);
- Reducerea oboseții și extenuării/protejarea mușchiului inimii în situații de efort fizic susținut (magneziu, vitamina C);
- Funcționarea normală a sistemului nervos/coordonarea întregii activități a organismului (magneziu, vitamina C);

- Funcționarea normală a sistemului cardiovascular (potasiu);
- Protejarea celulelor împotriva stresului oxidativ/acțiune împotriva acțiunii distructive a radicalilor liberi de oxigen (vitamina C).

### **Setul include:**

- Coral Magnesium, 1 flacon (90 capsule);
- Coral Taurine, 1 flacon (60 capsule);
- Coenzima Q10, 1 flacon (60 capsule);
- Pentokan K+, 3 flacoane (60 comprimate efervescente).



**Pentokan K+** reprezintă o sursă de potasiu, vitamina C și riboză. Potasiul contribuie la menținerea tensiunii arteriale normale, precum și la funcționarea normală a sistemelor nervos și muscular. Riboză este o monozaharidă ai cărei derivați fosforilați (ATP și NADH) participă la metabolismul energetic. Vitamina C contribuie la metabolismul energetic normal, la funcționarea normală a sistemului nervos, la reducerea oboseții și extenuării și la protejarea celulelor împotriva stresului oxidativ. Forma de prezentare, tablete efervescente, crește biodisponibilitatea substanțelor bioactive pentru organism.

**Coenzima Q10** numită și ubiquinona, este o substanță asemănătoare unei vitamine, prezentă în special în mitocondrii – bateriile energetice ale celulelor. Este o componentă a unui lanț de transport de electroni și participă la respirația celulară aerobă, care generează energie sub formă de ATP. În corpul uman, organele cu cele mai mari cerințe de energie, inima, ficatul și rinichii au cea mai mare concentrație și cea mai mare nevoie de CoQ10. Aceasta este deosebit de utilă în cazul efortului fizic susținut și pentru vârsta înaintată, din cauza reducerii sintezei de ubiquinonă proprie.

**Coral Taurine** reprezintă o sursă de aminoacizi de taurină. Taurina este un acid amino-sulfonic care susține echilibrul de minerale în celulă și în spațiul intercelular, reglând și concentrația de apă din celulă, având astfel o acțiune complementară potasiului, influențând, indirect, funcționarea sistemului cardiovascular.

**Coral Magnesium** — reprezintă o sursă de magneziu. Magneziul contribuie la metabolismul energetic normal, la funcționarea normală a sistemelor muscular și nervos, la menținerea sănătății psihice și la reducerea oboselei și extenuării. Biodisponibilitatea ridicată a magneziului din compoziția produsului este asigurată de sărurile organice — bisglicinat și taurat.

### SCHEMA DE ADMINISTRARE

	Luna 1	Luna 2
 Dimineața	<b>Coral Magnesium</b> <b>Coral Taurine</b> <b>Coenzyma Q10</b> <b>Pentokan K+*</b>	<b>Coral Taurine</b> <b>Coenzyma Q10</b> <b>Pentokan K+*</b>
 Seara	<b>Coral Magnesium</b>	<b>Coral Magnesium</b>

**Mod de utilizare:** câte 1 capsulă/tabletă în timpul mesei. **Durata utilizării** — 60 zile. Dacă este nevoie, programul se poate relua.

\* Un comprimat se dizolvă în cantitatea necesară de apă sau suc (150 ml), conform recomandărilor de pe eticheta produsului.

### RECOMANDĂRI PRIVIND ALIMENTAȚIA:

Se recomandă alimentele care conțin o cantitate ridicată de substanțe nutritive sănătoase:

- fructe uscate (caise, stafide);
- dovleac;
- broccoli;
- cereale (hrîșcă, orez);
- ciocolată amară;
- ouă;
- leguminoase uscate (linte, fasole);
- fructe de pădure (coacăze, vișine, afine, merișoare, zmeură), mere;
- sparanghel;
- țărățe;
- morcovi și cartofi (bogate în potasiu);

- ulei de măsline;
- pește, în special peștele marin;

- carne slabă;
- nuci, în special nuci de cedru, migdale.

---

**Se recomandă excluderea următoarelor alimente:**

- fast-food;
- alimente cu grăsimi trans;
- alimente grase, prăjite;
- alimente extrem de dulci sau sărate;
- alimente care conțin conservanți chimici;
- băuturi cu conținut ridicat de cofeină (cafea tare, ceai, energizante).

---

**Recomandări privind stilul de viață:**

- verificați-vă greutatea corporală, menținând echilibrul dintre activitatea fizică și calorile consumate;
- nu mâncați în exces, mâncați fracționat, de 4-5 ori pe zi;
- beți o cantitate suficientă de apă potabilă integrală fiziologic;
- nu fumați;
- efectuați exerciții fizice regulate și rezonabile;
- dormiți cel puțin 7 ore pentru refacerea normală a organismului;
- verificați-vă tensiunea arterială și efectuați controale medicale regulate de prevenție.

## **C-Pack** — sada pro zdravý rytmus života.

### **Sada se skládá z těchto produktů:**

- Coral Magnesium, 1 balení (90 kapslí);
- Coral Taurin, 1 balení (60 kapslí);
- Koenzym Q10, 1 balení (60 kapslí);
- Pentokan K+, 3 balení (60 šumivých tablet).


**Pentokan K+** — zdroj draslíku, vitamínu C a ribózy. Draslík je především nenahraditelný prvek pro zajištění průčeschnosti buněk myokardu. Draslík se účastní v procesu látkové výměny buněk, podporuje dostatečnou úroveň buněčné energie a stabilní tepovou frekvenci. Balení v podobě šumivých tablet zvyšuje biodostupnost draslíku pro organismus.

**Koenzym Q10** — zdroj ubichinonu, který má důležitou úlohu ve výrobě buněčné energie a je nezbytný při podpoře normální činnosti srdečního svalu a regulace látkové výměny. Je mimořádně důležitý při zvýšené fyzické zátěži a v pokročilém věku kvůli snížení syntézy vlastního ubichinonu.

**Coral Taurin** — zdroj aminokyseliny taurinu, blahodárně ovlivňuje fungování srdečního svalu: upravuje výměnu minerálů vápníku, draslíku, hořčičku a sodíku, které zodpovídají za pravidelnou a stabilní tepovou frekvenci. Zlepšuje energetickou výměnu, jako antioxidant váže aktivní formy kyslíku, předchází stárnutí srdečního svalu a organismu jako celku.

**Coral Magnesium** — zdroj hořčičku. Hořčik je jeden z nejdůležitějších makroelementů nutných pro normální činnost srdce. Upravuje srdeční tep, má uklidňující účinek na nervový systém. Lepší biologickou dostupnost hořčičku ve složení produktu zajišťují organické soli – bisglycinát a taurát.

## SCHÉMA UŽÍVÁNÍ

	1. Měsíc	2. Měsíc
 Ráno	<b>Coral Magnesium</b> <b>Coral Taurin</b> <b>Koenzym Q10</b> <b>Pentokan K+*</b>	<b>Coral Taurin</b> <b>Koenzym Q10</b> <b>Pentokan K+*</b>
 Večer	<b>Coral Magnesium</b>	<b>Coral Magnesium</b>

**Způsob užití a dávkování:** užívejte 1 kapsli/tabletu během jídla. **Délka užívání** — 60 dní. V případě potřeby lze celý cyklus opakovat.

\* 1 šumivou tabletu je potřeba rozpustit v požadovaném množství vody nebo šťávy podle doporučení na etiketě

Pentokan K+.

### **DOPORUČENÍ OHLEDNĚ JÍDELNÍČKU:**

Potraviny, které obsahují vysoký podíl užitečných nutrientů:

- sušené meruňky, meruňky, hrozinky;
- dýně;
- brokolice;
- pohankové a rýžové kroupy;
- hořká čokoláda;
- vejce;
- čočka a fazole;
- bobuloviny (rybíz, višně, klikva, brusinky, maliny);
- jablka;
- chřest;
- otruby;
- mrkev a brambory (bohaté na draslík);
- olivový olej;
- ryby, zejména mořské;
- libové maso;
- ořechy, zejména piniové, vlašské a mandle.

### **Doporučuje se vynechat:**

- fastfood;
- potraviny s trans mastnými kyselinami;
- tučné, smažené potraviny;
- nadměrně slazené nebo přesolené potraviny;
- potraviny s chemickými konzervanty;
- nápoje s vysokým obsahem kofeinu (silná káva, čaj, energetické nápoje).

### **Doporučení ohledně životního stylu:**

- kontrolujte svou hmotnost, udržujte rovnováhu mezi fyzickou aktivitou a množstvím přijatých kalorií;
- nepřejídejte se, jezte malé porce 4-5x denně;
- pijte dostatečné množství fyziologicky plnohodnotné pitné vody;
- nekuřte;
- udržujte rozumnou a pravidelnou fyzickou námahu;
- délka spánku by měla být minimálně 7 hodin, aby se síly organismu přirozeným způsobem obnovily;
- kontrolujte svůj arteriální tlak a podstupujte pravidelné preventivní lékařské prohlídky.



## C-Pack — rinkinys širdies sveikatai palaikyti.

### Padeda:

- pagerinti širdies raumens mitybą;
- apsisaugoti nuo oksidacinio streso;
- palaikyti normalų širdies ritmą;
- aprūpinti širdies ląsteles energija.

### ! rinkinio sudėtį įeina maisto papildai:

- Coral Magnesium, 1 indelis (90 kapsulių);
- Coral Taurine, 1 indelis (60 kapsulių);
- Kofermentas Q10, 1 indelis (60 kapsulių);
- Pentokan K+, 3 indeliai (60 šnypščiančiųjų tablečių).



**Pentokan K+** — kalio, vitamino C ir ribozės šaltinis. Kalis būtina reikalingas miokardo ląstelių darbingumui užtikrinti. Jis dalyvauja ląstelinėje medžiagų apykaitoje, palaiko pakankamą ląstelių energijos lygį ir stabilų širdies ritmą. Produktas specialiai pagamintas šnypščiančiųjų tablečių pavidalu, nes taip kalis biologiškai daug geriau įsisavinamas.

**Kofermentas Q10** — ubichinono, kuris dalyvauja ląstelinės energijos gamyboje ir yra būtinas normaliam širdies raumens darbui ir medžiagų apykaitos reguliavimui, šaltinis. Ypač naudingas esant dideliems fiziniams krūviams ir pagyvenusiems žmonėms, nes vyresniame amžiuje žymiai sulėtėja nuosavo ubichinono gamyba.

**Coral Taurine** — aminorūgšties taurino šaltinis. Taurinas yra labai svarbus širdies raumens funkcionavimui: reguliuoja už stabilų širdies ritmą atsakingų mineralų kalcio, kalio, magnio ir natrio apykaitą; gerina energijos apykaitą; kaip antioksidantas neutralizuoja aktyvius deguonies junginius ir taip stabdo širdies raumens ir viso organizmo prieš laikinį senėjimą.

**Coral Magnesium** — magnio šaltinis. Magnis — vienas iš pačių svarbiausių normaliam širdies darbui reikalingų makroelementų. Jis reguliuoja raumenų tonusą ir širdies ritmą, raminančiai veikia nervų sistemą. Šiame produkte magnis yra geriausiai įsisavinamų organinių druskų (bisglicinato ir taurato) pavidalu.

## PAROS METAS

	1-as mėnuo	2-as mėnuo		
 Rytas	<b>Coral Magnesium</b> <b>Coral Taurin</b>	<b>Kofermentas Q10</b> <b>Pentokan K+*</b>	<b>Coral Taurin</b> <b>Kofermentas Q10</b>	<b>Pentokan K+*</b>
 Vakaras	<b>Coral Magnesium</b>		<b>Coral Magnesium</b>	

**Vartoti** po 1 kapsulę/tabletę valgio metu. **Vartojimo trukmė** 60 dienų. Esant reikalui, vartojimą galima pakartoti.

\* 1 tabletę Pentokano K+ ištirpinti etiketėje nurodytame kiekyje vandens arba sulčių.

### MITYBOS REKOMENDACIJOS:

Produktai, kuriuose yra daug naudingų nutrientų:

- abrikosai, džiovinti abrikosai, razinos;
- moliūgai;
- brokoliai;
- grikių ir ryžių kruopos;
- juodas šokoladas;
- kiaušiniai;
- lęšiai ir pupelės;
- uogos (serbentai, vyšnios, spanguolės, bruknės, avietės);
- obuoliai;
- šparagai;
- sėlenos;
- morkos ir bulvės (turtingos kalio);
- alyvuogių aliejus;
- žuvis, ypač jūrinė;
- neriebi mėsa;
- riešutai, ypač kedrų, graikiniai, migdolai.

### **Nevalgyti:**

- greitmaiščio (fastfood);
- hidrintų riebalų (transriebalų) ir produktų su jais;
- riebių, keptų produktų;
- labai saldžių arba labai sūrių produktų;
- produktų su cheminiais konservantais;
- didelį kiekį kofeino turinčių gėrimų (stiprios kavos, arbatos, energetinių gėrimų).

### **Kitos gyvenimo būdo rekomendacijos:**

- kontroliuoti kūno svorį, palaikyti pusiausvyrą tarp suvartojamų kalorijų ir fizinio aktyvumo;
- nepersivalgyti, valgyti mažais kiekiais 4–5 kartus per dieną;
- gerti pakankamą kiekį fiziologiškai visaverčio geriamojo vandens;
- nerūkyti;
- fizinis krūvis turi būti reguliarus ir adekvatus;
- miegoti ne mažiau kaip 7 valandas per parą, kad organizmas galėtų normaliai atgauti jėgas;
- kontroliuoti arterinį kraujospūdį ir reguliariai profilaktiškai tikrinti sveikatą medicininėje įstaigoje.

## **C-Pack** — kompleks südamele.

### **Komplekt soodustab:**

- südamelihase toitainetega varustamist;
- kaitseb oksüdatiivse stressi eest;
- soodustab normaalset südamerütmi;
- varustab südamerakke energiaga.

### **Komplekti kuulub:**

- Coral Magneesium, 1 pakend (90 kapslit);
- Coral Tauriin, 1 pakend (60 kapslit);
- Koensüüm Q10, 1 pakend (60 kapslit);
- Pentokan K+, 3 pakendit (60 kihisevat tabletti).



**Pentokan K+** — kaaliumi, C-vitamiini ja riboosi allikas. Kaalium on esmavajalik element müokardi rakkude tööks. Kaalium osaleb rakkude ainevahetuses, säilitab rakuenergiat ja stabiliseerib südamerütmi õigel tasemel. Kihisevad tabletid, mis soodustavad kaaliumi biosaadavust.

**Koensüüm Q10** — ubikinooni allikas, mis mängib olulist rolli rakuenergia tootmisel, on vajalik südamelihase normaalse töö tagamiseks ja ainevahetuse reguleerimiseks. Eriti oluline suurenenud füüsilise koormuse korral ja vanemas eas, mil ubikinooni süntees organismis väheneb.

**Coral Tauriin** — aminohappe allikas avaldab soodsat mõju südamelihase funktsioneerimisele: reguleerib kaltsiumi, kaaliumi, magneesiumi ja naatriumi ainevahetust, mis vastutavad südamerütmi eest. Parandab energiavahetust, antioksidandina ühendab aktiivsed hapnikuvormid, ennetades südamelihase vananemist ja hoiab organismi nooruslikuna.

**Coral Magneesium** — magneesiumi allikas. Magneesium on üks tähtsamaid makroelemente, mis toetab südame normaalset funktsioneerimist. Aitab reguleerida lihastoonust ja südamerütmi, mõjub rahustavalt närvisüsteemile. Magneesiumi parima biosaadavuse tootes tagavad orgaanilised soolad - bisglütisinaad ja tauraad.

## MANUSTAMINE

	1 kuu	2 kuu		
 Hommik	<b>Coral Magneesium</b> <b>Coral Tauriin</b>	<b>Koensüüm Q10</b> <b>Pentokan K+*</b>	<b>Coral Tauriin</b> <b>Koensüüm Q10</b>	<b>Pentokan K+*</b>
 Õhtu	<b>Coral Magneesium</b>		<b>Coral Magneesium</b>	

**Annustamine ja manustamine:** 1 kapsel/tablett koos toiduga. **Manustamisperiood:** 60 päeva. Vajadusel tohib kuuri korrata.

\* 1 tablett lahustada vajalikus vee või mahla koguses, vastavalt Pentokani K+ sildil olevale soovitusel.

### TOITUMISSOOVITUSED:

Toiduained kõrge kasulike toitainete sisaldusega:

- kuivatatud aprikoosid, aprikoosid, rosinad;
- kõrvits;
- brokoli;
- tatar ja riis;
- mõru šokolaad;
- munad;
- läätsed ja oad;
- marjad (sõstar, kirss, jõhvikas, pohl, vaarikas);
- õunad;
- spargel;
- kliid;
- porgand ja kartul (kaaliumirikkad);
- oliiviõli;
- kala, eriti mereveekala;
- väherasvane liha;
- pähklid, eriti seedri- ja kreekapähklid, mandlid.

### **Soovitame menüüst välja jätta:**

- kiirtoit;
- transrasvaga toiduained;
- rasvased, praetud toidud;
- ülemäära magusad või soolased toidud;
- keemiliste säilitusainetega toiduained;
- kõrge kofeiinisaldusega joogid (kange kohv, tee, energijaogid).

### **Elustiili soovitused:**

- kontrollige kehakaalu, püsige füüsiliselt aktiivne ja olge teadlik tarbitavatest kaloritest;
- sööge mõõdukalt, väikeste portsjonite kaupa, 4-5 korda päevas;
- jooge piisavalt füsioloogiliselt täisväärtuslikku joogivett;
- ärge suitsetage;
- tehke mõistlikku ja regulaarset füüsilist koormust;
- organismi taastumiseks peab uni olema vähemalt 7 tundi pikk;
- jälgige vererõhku ja läbige regulaarselt profülaktilisi meditsiinilisi kontrole.

**C-Pack** es un pack para tener un corazón sano.

**Propiedades:**

- mejora las funciones del músculo cardíaco
- protege del estrés oxidativo
- mantiene un ritmo sinusal normal
- suministra energía a las células del corazón

**El pack incluye:**

- Coral Magnesium, 1 envase (90 cápsulas);
- Coral Taurine, 1 envase (60 cápsulas);
- Coenzyme Q10, 1 envase (60 cápsulas);
- Pentokan K+, 3 envases (60 comprimidos efervescentes).



**Pentokan K+:** fuente de potasio, vitamina C y ribosa. El potasio es un nutriente esencial que se utiliza para mantener el equilibrio de electrolitos en el organismo. El potasio juega un papel importante para garantizar una buena salud del corazón. Este mineral es esencial para que el organismo produzca energía para la actividad física. Los comprimidos efervescentes aumentan la biodisponibilidad de potasio para el organismo.

**Coenzyme Q10:** fuente de ubiquinona. Desempeña un papel importante en la producción de energía celular que es necesaria para mantener el funcionamiento normal del músculo cardíaco. Este producto es muy útil cuando se tiene una actividad física intensa.

**Coral Taurine:** aminoácido de taurina altamente bioactivo, tiene un efecto beneficioso sobre el funcionamiento del músculo cardíaco; regula el metabolismo del calcio, potasio, magnesio y sodio, responsables de un ritmo cardíaco estable. Este producto mejora el intercambio de energía y ayuda a prevenir el envejecimiento del músculo cardíaco.

**Coral Magnesium:** fuente de magnesio. Este complemento alimenticio mantiene activamente la salud cardiovascular y la función del tejido neuromuscular. El producto contribuye a la síntesis de enzimas, normaliza el metabolismo y regula activamente el equilibrio de calcio y sodio a nivel celular. Es un complejo mineral especialmente diseñado que contiene taurato de magnesio (un compuesto orgánico del aminoácido taurina) y glicinato (compuesto orgánico del aminoácido glicina).

## MÉTODO DE USO:

	1 Mes	2 Mes
 Mañana	<b>Coral Magnesium</b> <b>Coral Taurine</b> <b>Coenzyme Q10</b> <b>Pentokan K+*</b>	<b>Coral Taurine</b> <b>Coenzyme Q10</b> <b>Pentokan K+*</b>
 Tarde	<b>Coral Magnesium</b>	<b>Coral Magnesium</b>

**Instrucciones de uso y dosificación:** Tomar 1 cápsula/comprimido con las comidas.

**La duración de la admisión** es de 60 días. Si es necesario, el curso se puede repetir.

\* 1 comprimido se debe disolver previamente en la cantidad requerida de agua o zumo, según las recomendaciones en la etiqueta del Pentokan K+.

### PRODUCTOS RECOMENDADOS

Alimentos ricos en nutrientes esenciales:

- albaricoques secos, pasas
- calabaza
- brócoli
- trigo sarraceno y arroz
- chocolate negro
- huevos
- lentejas y frijoles
- bayas (grosella, cereza, arándano, frambuesa)
- manzanas
- espárragos
- salvado
- zanahorias y patatas
- aceite de oliva
- pescado
- carne magra
- piñones, nueces, almendras



### **ALIMENTOS A EXCLUIR:**

- comida rápida
- productos con grasas trans
- alimentos grasos, fritos
- alimentos excesivamente dulces o salados
- productos con conservantes químicos
- bebidas con alto contenido de cafeína (café, té, bebidas energéticas)

### **Recomendaciones para un estilo de vida saludable:**

- controlar el peso corporal manteniendo un equilibrio entre la actividad física y la ingesta de calorías
- no comer en exceso; comer porciones de comida más pequeñas y con más frecuencia (4-5 veces al día)
- beber suficiente agua (recomendamos agua enriquecida con Coral-Mine)
- no fumar
- dormir al menos 7 horas al día
- controlar su presión arterial

**C-Pack** est un kit pour un cœur sain.

**Propriétés:**

- améliore la fonction cardiovasculaire
- protège du stress oxydatif
- favorise un rythme sinusal normal
- fournit de l'énergie aux cellules cardiaques

**Le kit comprend:**

- Coral Magnesium, 1 bouteille (90 capsules)
- Coral Taurine, 1 bouteille (60 gélules)
- Coenzyme Q10, 1 flacon (60 gélules)
- Pentokan K+, 3 tubes (60 comprimés effervescents)



**Pentokan K+** est une source de potassium, de vitamine C et de ribose. Le potassium est un nutriment essentiel utilisé pour maintenir l'équilibre des électrolytes dans le corps. Le potassium joue un rôle important pour assurer une bonne santé cardiaque. Ce minéral est essentiel pour la production d'énergie par l'organisme en cas d'activité physique. Les comprimés effervescents utilisés augmentent la biodisponibilité du potassium pour l'organisme.

**Coenzyme Q10** est une bonne source d'ubiquinone. Elle joue un rôle important dans la production d'énergie cellulaire et est nécessaire au maintien du fonctionnement normal du muscle cardiaque. Ce produit est très utile en cas d'activité physique accrue.

**Coral Taurine** est un acide aminé hautement bioactif, la «taurine». Elle a un effet bénéfique sur le fonctionnement du muscle cardiaque, régule le métabolisme du calcium, du potassium, du magnésium et du sodium, et est responsable de la stabilité du rythme cardiaque. Ce produit améliore les échanges énergétiques et aide à prévenir les problèmes liés au vieillissement du muscle cardiaque.

**Coral Magnesium** est une bonne source de magnésium. Ce complément alimentaire soutient activement la santé cardiovasculaire et la fonction des tissus neuromusculaires. Le produit contribue à la synthèse des enzymes, aide à normaliser le métabolisme, et régule activement l'équilibre du calcium et du sodium au niveau cellulaire. Il s'agit d'un complexe minéral spécialement conçu qui contient du taurate de magnésium (un composé organique de l'acide aminé taurine) et du glycinate (un composé organique de l'acide aminé glycine).

## DOSAGE ET MODE D'EMPLOI:

	1 Mois	2 Mois
 Matin	<b>Coral Magnesium</b> <b>Coral Taurine</b> <b>Coenzyme Q10</b> <b>Pentokan K+*</b>	<b>Coral Taurine</b> <b>Coenzyme Q10</b> <b>Pentokan K+*</b>
 Soir	<b>Coral Magnesium</b>	<b>Coral Magnesium</b>

**Posologie et mode d'administration:** 1 capsule/comprimé pendant le repas.

**Les produits contenus** dans ce pack dureront 60 jours. Le kit peut être pris une 2ème fois de manière successive.

\* 1 comprimé doit être dissous selon les recommandations de l'étiquette de Pentokan K+.

### DIRECTIVES DIÉTÉTIQUES

Les aliments riches en nutriments bénéfiques:

- abricots (frais ou secs) et raisins secs
- potiron
- brocoli
- sarrasin et riz
- chocolat amer
- œufs
- lentilles et haricots
- baies (groseille, cerise, airelle, airelle rouge, et framboise)
- pommes
- asperges
- son
- carottes et pommes de terre
- huile d'olive
- poisson
- viande maigre
- pignons, noix et amandes

**Il est conseillé d'éviter:**

- le fast-food;
- les aliments contenant des acides gras trans;
- les aliments gras et frits;
- les aliments trop sucrés ou trop salés;
- les aliments contenant des conservateurs chimiques;
- les boissons à forte teneur en caféine (café fort, thé, boissons énergisantes).

**Recommandations relatives au mode de vie:**

- contrôlez votre poids corporel en maintenant un équilibre entre l'activité physique et l'apport calorique;
- ne mangez pas trop; mangez 4 à 5 fois par jour en portions;
- buvez des quantités suffisantes d'eau potable physiologiquement appropriée
- ne fumez pas;
- tenez-vous à une activité physique raisonnable et régulière;
- dormez au moins 7 heures pour permettre à votre corps de récupérer normalement son énergie;
- surveillez votre tension artérielle et procédez à des contrôles médicaux réguliers.

## **C-Pack** — komplekts sirds veselībai.

### **Komplekts veicina:**

- sirds muskuļa barošanas uzlabošanu;
- aizsargā no oksidatīvā stresa;
- uztur normālu sirds ritmu;
- apgādā sirds šūnas ar enerģiju.

### **Komplekta sastāvā ietilpst:**

- Coral Magnesium, 1 iepakojums (90 kapsulas);
- Coral Taurine, 1 iepakojums (60 kapsulas);
- Coenzyme Q10, 1 iepakojums (60 kapsulas);
- Pentokan K+, 3 iepakojumi (60 šķīstošās tabletes).



**Pentokan K+** — kālija, C vitamīna un ribozes avots. Kālijs — nepieciešams elements, pirmkārt, miokarda šūnu darbaspējai. Kālijs piedalās šūnu vielmaiņas procesā, uztur pietiekamu šūnu enerģijas līmeni un stabilu sirds ritmu. Šķīstošo tablešu forma paaugstina kālija bioloģisko pieejamību.

**Coenzyme Q10** — ubihinona avots, kam ir svarīga loma šūnu enerģijas izstrādē un kas nepieciešams normāla sirds muskuļa darbībai un vielmaiņas regulēšanai. Īpaši svarīgs pie paaugstinātām fiziskām slodzēs un vecāka gadagājuma cilvēkiem, jo organisma ubihinona sintēze samazinās.

**Coral Taurine** — aminoskābes taurīna avots, labvēlīgi ietekmē sirds muskuļa funkcionēšanu: regulē minerālu, kuri ir atbildīgi par stabilu sirds ritmu: kalcija, kālija, magnija un nātrija apmaiņu. Uzlabo enerģijas apmaiņu, kā antioksidants sasista aktīvās skābekļa formas, kavē sirds muskuļa un visa organisma kopumā novecošanos.

**Coral Magnesium** — magnija avots. Magnijs — viens no svarīgākajiem mikroelementiem normālai sirds darbībai. Tas regulē muskuļu tonusu un sirds ritmu, sniedz nomierinošu iedarbību uz nervu sistēmu. Labāku bioloģisko pieejamību produkta sastāvā nodrošina organiskie sāļi — bisglicināts un taurāts.

## LIETOŠANAS SHĒMA

	1. Mēnesis	2. Mēnesis
 Rīts	<b>Coral Magnesium</b> <b>Coral Taurine</b>	<b>Coenzyme Q10</b> <b>Pentokan K+*</b>
 Vakars	<b>Coral Magnesium</b>	<b>Coral Magnesium</b>

**Lietošanas veids un devas:** lietojiet pa 1 kapsulai/tabletei ēšanas laikā. **Lietošanas ilgums** 60 dienas. Nepieciešamības gadījumā, var atkārtot.

\* 1 tablete iepriekš jāizšķīdina vajadzīgajā ūdens vai sulas daudzumā saskaņā ar ieteikumiem uz Pentokan K+ etiķetes.

### UZTURA REKOMENDĀCIJAS:

Produkti, kuros ir augsts vērtīgu uzturvielu saturs:

- žāvētas aprikozes, aprikozes, rozīnes;
- āboli;
- ķirbis;
- sparģeļi;
- brokoļi;
- klijas;
- griķu un rīsu graudi;
- burkāni un kartupeļi (bagāti ar kāliju);
- rūgtā šokolāde;
- olīveļļa;
- olas;
- zivs, īpaši jūras zivs;
- lēcas un pupiņas;
- liesa gaļa;
- ogas (upenes, ķirši, dzērvenes, brūklenes, avenes);
- rieksti, īpaši ciedru, griķu rieksti, mandeles.

### **Ieteicams izslēgt:**

- ātrās ēdināšanas produktus;
- produktus ar transtaukiem;
- trekņus, ceptus produktus;
- pārmērīgi saldus vai sāļus produktus;
- produktus ar ķīmiskiem konservantiem;
- dzērienus ar augstu kofeīna saturu (stipra kafija, tēja, enerģijas dzērieni).

### **Dzīvesveida rekomendācijas:**

- kontrolējiet ķermeņa masu, uzturot fiziskās aktivitātes un lietojamo kaloriju daudzumu;
- nepārēdieties, ēdiet biežāk, 4-5 reizes dienā;
- dzeriet pietiekamu daudzumu fizioloģiski vērtīgu dzeramo ūdeni;
- nesmēķējiet;
- ievērojiet saprātīgu un regulāru fizisko slodzi;
- miega ilgumam jābūt vismaz 7 stundas, normālai organisma spēku atjaunošanai;
- kontrolējiet savu arteriālo spiedienu un veiciet regulāras profilaktiskas medicīniskās pārbaudes.

## **C-Pack** — sada pre zdravý rytmus života.

### **Sada prispieva k**

- zlepšenie výživy srdcového svalu;
- ochrana pred oxidačným stresom;
- udržiavanie normálneho srdcového rytmu;
- dodávanie energie srdcovým bunkám.

### **Sada obsahuje:**

- Coral Magnesium, 1 balenie (90 kapsúl);
- Coral Taurine, 1 balenie (60 kapsúl);
- koenzým Q10, 1 balenie (60 kapsúl);
- Pentokan K+, 3 balenia (60 šumivých tabliet).

**Coral Magnesium** — je zdrojom horčíka. Horčík — je jedným z najdôležitejších makroelementov pre normálne fungovanie srdca. Reguluje svalový tonus a srdcový rytmus, má upokojujúci účinok na nervový systém. Najlepšiu biologickú dostupnosť horčíka v zložení výrobku zabezpečujú organické soli — bisglycinát a taurát.



**Coral Taurine** — zdroj aminokyseliny taurín, má priaznivý vplyv na fungovanie srdcového svalu: reguluje metabolizmus minerálov vápnika, draslíka, horčíka a sodíka, ktoré sú zodpovedné za stabilný srdcový rytmus, zlepšuje energetický metabolizmus, pretože antioxidant viaže reaktívne druhy kyslíka a zabraňuje starnutiu srdcového svalu a tela ako celk.

**Coenzyme Q10** — je zdrojom ubiquinónu, ktorý hrá dôležitú úlohu pri tvorbe bunkovej energie a je nevyhnutný na udržanie normálnej funkcie srdcového svalu a reguláciu metabolizmu. Je zvlášť užitočný pri zvýšenej fyzickej námahe a v starobe v dôsledku zníženia syntézy vlastného ubiquinónu.

**Pentokan K+** — je zdrojom draslíka, vitamínu C a ribózy. Draslík je nevyhnutným prvkom na zabezpečenie účinnosti buniek myokardu. Draslík sa podieľa na bunkovom metabolizme, udržuje dostatočnú úroveň bunkovej energie a stabilnú srdcovú frekvenciu. Uvoľňovacia forma vo forme šumivých tabliet zvyšuje biologickú dostupnosť draslíka pre organizmus.



## SCHEMA UŽÍVANIA

	1. mesiac	2. mesiac		
 Ráno	<b>Coral Magnesium</b> <b>Coral Taurin</b>	<b>Koenzym Q10</b> <b>Pentokan K+*</b>	<b>Coral Taurin</b> <b>Coenzyme Q10</b>	<b>Pentokan K+*</b>
 Večer	<b>Coral Magnesium</b>		<b>Coral Magnesium</b>	

**Spôsob užívania a dávkovania:** užite 1 kapsulu/tabletu Počas jedla. **Doba užívania** — 60 dní. Vajadusel tohib kuuri korrata.

\* 1 tabletu je potrebné vopred rozpustiť v požadovanom množstve vody, podľa odporúčaní na etikete Pentokana K+.

Podľa doporučení výrobcu užívajte 1-2 x denne.

### DOPORUČENIA OHLADOM JEDÁLNIČKA:

Potraviny, ktoré obsahujú vysoký podiel užitočných nutričov:

- sušené marhule, marhule, hrozienka;
- dyňa;
- brokolica;
- pohankové a ryžové krúpy;
- horká čokoláda;
- vajcia;
- šošovica a fazuľa;
- bobuľoviny (ríbezle, višne, kľukvu, brusnice, maliny);
- jablka;
- špargľa;
- otruby;
- mrkva a zemiaky (bohaté na draslík);
- olivový olej;
- ryby, najmä morské;
- chudé mäso;
- orechy, najmä píniové, vlašské a mandle.

### **Doporučuje se vynechať:**

- fastfood;
- potraviny s trans masnými kyselinami;
- tučné, vyprážené potraviny;
- nadmerne sladené alebo presolené potraviny;
- potraviny s chemickými konzervantmi;
- nápoje s vysokým obsahom kofeínu (silná káva, čaj, energetické nápoje).

### **Doporučenie ohľadom životného štýlu:**

- kontrolujte svoju hmotnosť, udržujte rovnováhu medzi fyzickou aktivitou a množstvom prijatých kalórií;
- neprejedajte sa, jedzte malé porcie 4-5x denne;
- pite dostatočné množstvo fyziologicky plnohodnotnej pitnej vody;
- nefajčite;
- udržujte rozumnú a pravidelnú fyzickú námahu;
- dĺžka spánku by mala byť minimálne 7 hodín, aby sa sily organizmu prirodzeným spôsobom obnovili;
- kontrolujte svoj arteriálny tlak a podstupujte pravidelné preventívne lekárske prehliadky.

## **C-Pack** — комплект за здравето на сърцето.

### **Пакетът помага:**

- за подобряване храненето на сърдечния мускул;
- за защита от окислителния стрес;
- за поддържане на нормалния сърдечен ритъм;
- за осигуряване на енергия за клетките на сърцето.

### **В състава на пакета се съдържат:**

- Корал Магнезий, 1 опаковка (90 капсули);
- Корал Таурин, 1 опаковка (60 капсули);
- Коензим Q10, 1 опаковка (60 капсули);
- Пентокан К+, 3 опаковки (60 ефервесцентни таблетки).

**Пентокан К+** — източник на калий, витамин С и рибоза. Калий — необходим е на първо място за осигуряване на работоспособността на клетките на миокарда. Калият участва в клетъчната обмяна на веществата, поддържа нивото на клетъчна енергия в нормални граници и стабилността на сърдечния ритъм. Формата на отпускане във вид на ефервесцентни таблетки повишава биодостъпността на калия за организма.

**Коензим Q10** — източник на убихинон, който играе важна роля в производството на клетъчна енергия и е необходим за поддържане на нормалната дейност на сърдечните мускули и регулиране обмяната на веществата. Особено полезен е при повишени физически натоварвания и за хора в напреднала възраст заради намаляването на синтеза на собствения убихинон.

**Корал Таурин** — източник на аминокиселини на таурин, влияе благотворно върху функционирането на сърдечните мускули: регулира обмяната на минералите на калция, калия, магнезия и натрия, отговарящи за стабилния сърдечен ритъм. Подобрява обмяната на енергия, в качеството си на антиоксидант свързва активните форми на кислорода, предотвратявайки стареенето на сърдечните мускули и на организма като цяло.

**Корал Магнезий** — източник на магнезий. Магнезий — един от най-важните макроелементи за нормалната дейност на сърцето. Той регулира мускулния тонус и сърдечния ритъм, действа успокояващо на нервната система. Добра биодостъпност на магнезия в състава на продукта се осигурява от органичните соли — бисглицинат и таурат.

## СХЕМА НА ПРИЕМ

	1-ви месец	2-ри месец
 Сутрин	<b>Корал Магнезий</b> <b>Корал Таурин</b>	<b>Коензим Q10</b> <b>Пентокан К+*</b>
 Вечер	<b>Корал Магнезий</b>	<b>Корал Магнезий</b>

**Прием и дозировка:** приемайте по 1 капсула/таблетка по време на хранене. **Продължителност на приема** — 60 дни. При необходимост може да се повтори приемът.

\* 1-2 таблетки трябва да бъде предварително разтворена в необходимото количество вода, съгласно препоръките на етикета на Pentokan K+.

### ПРЕПОРЪКИ ЗА ХРАНЕНЕ:

Продукти, богати на полезни хранителни вещества:

- сушени кайсии, кайсии, стафиди;
- тиква;
- броколи;
- елда и ориз;
- горчив шоколад;
- яйца;
- леща и фасул;
- касис, череша, боровинки, малина;
- ябълки;
- аспержи;
- трици;
- моркови и картофи (богати на калий);
- риба, особено морска;
- нетлъсто месо;
- ядки, особено кедрови ядки, орехи, бадеми.

### Препоръчва се изключването на:

- храни от заведения за бързо хранене;
- продукти с трансмазнини;
- мазни, пържени храни;
- прекалено сладки или солени храни;
- продукти, съдържащи химически консерванти;
- напитки с високо съдържание на кофеин (силно кафе, чай, енергийни напитки).

### Препоръки за начин на живот:

- контролирайте теглото си, поддържайки баланс между физическа активност и прием на калории;
- не преяждайте, хранете се често по малко, 4-5 пъти на ден;
- пийте достатъчно количество физиологично пълноценна вода;
- не пушете;
- придържайте се към разумно и редовно физическо натоварване;
- продължителността на съня трябва да е не по-малко от 7 часа с цел нормално възстановяване на силите на организма;
- контролирайте кръвното си налягане и редовно си правете профилактични медицински прегледи.

**C-Pack** — набор для поддержания здоровья сердца.

**Набор способствует:**

- улучшению питания сердечной мышцы;
- защите от окислительного стресса;
- поддержанию нормального сердечного ритма;
- обеспечению клеток сердца энергией.

**В состав набора входят:**

- Корал Магний, 1 упаковка (90 капсул);
- Корал Таурин, 1 упаковка (60 капсул);
- Коэнзим Q10, 1 упаковка (60 капсул);
- Пентокан К+, 3 упаковки (60 шипучих таблеток).

**Пентокан К+** — источник калия, витамина С и рибозы. Калий — необходимый элемент для обеспечения работоспособности клеток миокарда в первую очередь. Калий участвует в клеточном обмене веществ, поддерживает достаточный уровень клеточной энергии и стабильный сердечный ритм. Форма выпуска в виде шипучих таблеток повышает биодоступность калия для организма.

**Коэнзим Q10** — источник убихинона, который играет важную роль в производстве клеточной энергии и необходим для поддержания нормальной работы сердечной мышцы и регулирования обмена веществ. Особенно полезен при повышенных физических нагрузках и в пожилом возрасте из-за снижения синтеза собственного убихинона.

**Корал Таурин** — источник аминокислоты таурин, которая благотворно влияет на функционирование сердечной мышцы: регулирует обмен минералов кальция, калия, магния и натрия, отвечающих за стабильный сердечный ритм. Улучшает энергообмен, как антиоксидант связывает активные формы кислорода, предупреждая старение сердечной мышцы и организма в целом.

**Корал Магний** — источник магния. Магний — один из самых важных элементов для нормальной работы сердца. Он регулирует мышечный тонус и сердечный ритм, оказывает успокаивающее действие на нервную систему. Лучшую биодоступность магния в составе продукта обеспечивают органические соли — бисглицинат и таурат.

## СХЕМА ПРИМЕНЕНИЯ

	1-й месяц		2-й месяц	
 Утро	<b>Корал Магний</b> <b>Корал Таурин</b>	<b>Коэнзим Q10</b> <b>Пентокан К+*</b>	<b>Корал Таурин</b> <b>Коэнзим Q10</b>	<b>Пентокан К+*</b>
 Вечер	<b>Корал Магний</b>		<b>Корал Магний</b>	

**Способ применения и дозировка:** принимайте по 1 капсуле/таблетке во время еды.

**Продолжительность приема** — 60 дней. При необходимости прием можно повторить.

\* 1 таблетку предварительно растворить в необходимом количестве воды или сока, согласно рекомендациям на этикетке Пентокана К+.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Продукты, в которых присутствует высокое содержание полезных нутриентов:

- курага, абрикосы, изюм;
- тыква;
- брокколи;
- гречневая и рисовая крупы;
- горький шоколад;
- яйца;
- чечевица и фасоль;
- ягоды (смородина, вишня, клюква, брусника, малина);
- яблоки;
- спаржа;
- отруби;
- морковь и картофель (богаты калием);
- оливковое масло;
- рыба, особенно морская;
- нежирное мясо;
- орехи, особенно кедровые, грецкие, миндаль.

### **Рекомендуется исключить:**

- фастфуд;
- продукты с трансжирами;
- жирные, жареные продукты;
- чрезмерно сладкие или соленые продукты;
- продукты с химическими консервантами;
- напитки с высоким содержанием кофеина (крепкий кофе, чай, энергетики).

### **Рекомендации по образу жизни:**

- контролируйте массу тела, поддерживая баланс физической активности и потребляемых калорий;
- не переедайте, питайтесь дробно, 4-5 раз в день;
- пейте достаточное количество физиологически полноценной питьевой воды;
- не курите;
- придерживайтесь разумной и регулярной физической нагрузки;
- длительность сна должна составлять не менее 7 часов для нормального восстановления сил организма;
- контролируйте свое артериальное давление и регулярно проходите профилактические медицинские осмотры.











[coral.club](https://coral.club)