

# Fisiogen

Isoflavonas de soja (Genistina/Genisteína)

## ¿Qué es FISIOGEN?

FISIOGEN es un complemento alimenticio a base de isoflavonas de soja (*Glycine max*). Entre las distintas isoflavonas que contiene FISIOGEN, la principal en cuanto a contenido y actividad reguladora es la genistina/genisteína, que es su principal componente.

La soja es una leguminosa con un elevado contenido en proteínas que se consume principalmente en los países de Oriente y que contiene, de forma natural, una alta concentración de isoflavonas. Las isoflavonas son sustancias que se caracterizan por tener una estructura muy parecida a la de las hormonas femeninas, los estrógenos. De entre las distintas isoflavonas la genistina/genisteína es la que demuestra una mayor similitud.

FISIOGEN se presenta en envases de 30 y 60 comprimidos.

## ¿Cómo debe tomar los comprimidos de FISIOGEN?

Se recomienda tomar 1 comprimido de FISIOGEN al día, administrado con un vaso de agua junto a una dieta rica en fibra, por la mañana o por la noche.

Con Fisiogen el aporte diario de isoflavonas de la soja es de 80 mg. Se recomienda no superar la dosis diaria recomendada, salvo consejo médico o farmacéutico.

Los efectos de FISIOGEN no son inmediatos, sino que notará su acción al cabo de unas semanas de su ingesta, por lo que no debe dejar de tomar los comprimidos diariamente.

FISIOGEN, por ser un complemento alimenticio que contiene isoflavonas naturales de soja, puede tomarse durante el tiempo que sea necesario sin tener que modificar los hábitos alimenticios.

Los complementos alimenticios no deben de utilizarse como sustitutivo de una dieta variada y equilibrada y de un estilo de vida saludable.

## ¿Cuándo no debe tomar los comprimidos de FISIOGEN?

La ingesta de isoflavonas de soja no interfere con otras sustancias.

Si al tomar FISIOGEN usted nota molestias en el estómago (ardor, acidez) u otro tipo de trastornos, consulte a un especialista.

No recomendado en caso de hipersensibilidad o alergia a alguno de los componentes de la formulación.

La falta de información del uso de soja en mujeres con tumores hormono-dependientes desaconseja su uso en esta población.

Se recomienda no tomar FISIOGEN durante el embarazo.

## Consejos de conservación

Proteger de la luz y la humedad. No conservar a temperatura superior a 30°C.

Mantener el producto fuera del alcance y la vista de los niños.

Consumir preferentemente antes de la fecha indicada en el envase.

**Fabricante:** S.I.I.T. S.r.l.  
20090 Trezzano sul Naviglio – Milán – Italia

ZAMBON, S.p.A.  
Villa della Chimica, 9. 36100 Vicenza – Italia

**Distribuido en España por:** ZAMBON, S.A.U.  
Maresme, 5. Polígono Can Bernades-Subirà  
08130 Sta. Perpétua de Mogoda – Barcelona

Envase 30 comprimidos C.N.: 399824.6;  
Envase 60 comprimidos C.N.: 153595.5

# Fisiogen

Isoflavonas de soja (Genistina/Genisteína)

## O que é o FISIOGEN

FISIOGEN é um suplemento alimentar à base de isoflavonas de soja (*Glycine max*). De entre as várias isoflavonas que o FISIOGEN contém, a principal em conteúdo e actividade reguladora é a genistina/genisteína.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado nem de um estilo de vida saudável.

## Quando não se deve tomar FISIOGEN?

A ingestão de isoflavonas de soja não interfere com outras substâncias.

Se ao consumir FISIOGEN sente alguma indisposição gástrica (ardor, acidez) ou outro tipo de mal-estar, consulte um especialista.

Não recomendado em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes da formulação.

A falta de informação sobre o uso de soja em mulheres com tumores hormono-dependentes, desaconselha o seu uso nesta população.

Não tomar durante a gravidez.

## Como se devem conservar os comprimidos de FISIOGEN?

Recomenda-se a administração de 1 comprimido de FISIOGEN por dia, administrado com um copo de água, de manhã ou à noite, e uma dieta rica em fibras.

Cada

comprimido de FISIOGEN contém 80 mg de isoflavonas de soja. Recomenda-se não exceder a dose diária indicada, salvo conselho médico ou farmacêutico.

Os

efeitos

do

FISIOGEN

não

são

imediatos,

mas

poderá

apre

cer

se

da

sua

ac

ao

fim

de

algun

sas

semanas

de

admi

stra

ç

o

pel

o

que

no

deve

de

tomar

os

compr

im

idos

mesmo

que

não

detec

ta

al

ter

as

imed

atas

o

tempo

que

seja

ne

cess

ário

o

tempo

## Recomendaciones para el bienestar de la mujer en edad menopáusica

**Mantener una vida física y mentalmente activa** le ayudará a sentirse bien y a mejorar el insomnio, el estado de fatiga, la irritabilidad y la insatisfacción.

**Seguir una dieta equilibrada** es fundamental para evitar el sobrepeso y prevenir posibles enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial.

Es aconsejable que en su dieta:

- Evite el consumo de grasas de origen animal (carne de cerdo y derivados, mantequilla, piel de pollo o ave, quesos grasos, leche entera, fritos).
- Es preferible el consumo de productos de origen vegetal como el aceite de oliva, y alternar la carne magra con todo tipo de pescados.
- Consuma mucha fruta y verduras, especialmente aquellas ricas en vitamina C.
- Incluya en su dieta la cantidad necesaria de productos lácteos (descremados) para un aporte adecuado de calcio (1500 mg al día) necesario para prevenir la osteoporosis: leche desnatada, yogur o queso fresco, preferiblemente queso de cabra.

La col, las legumbres y los frutos secos también son ricos en calcio.

- Modere el consumo de sal y azúcar.

**Beber mucha agua** (2 litros al día) es fundamental para conseguir una correcta hidratación de la piel.

### Combatir el sedentarismo.

Realizar ejercicio físico moderado diariamente beneficiará el buen estado de su corazón y sus huesos, le ayudará a regular su peso y mejorará su estado de ánimo dándole una mayor sensación de bienestar. Son ejercicios recomendables las caminatas, el ciclismo, la natación y el yoga.

**Evitar los hábitos tóxicos** (tabaco, alcohol, café, té y cualquier otro excitante) le ayudará a combatir enfermedades cardiovasculares, pulmonares y óseas.

## Recomendações para o bem-estar da mulher em idade menopáusica

**Manter uma vida física e mentalmente activa** ajudará a sentir-se melhor e a evitar as insónias, a fadiga e irritabilidade e a insatisfação.

**Seguir uma dieta equilibrada** é fundamental para evitar o peso excessivo e prevenir possíveis doenças cardiovasculares e hipertensão arterial.

É aconselhável que na sua dieta:

- Evite o consumo de gorduras de origem animal (carne de porco e derivados, manteiga, pele de frango ou de outras aves, queijos gordos, leite gordo, fritos).
- É preferível o consumo de produtos de origem vegetal como o azeite e alternar carne magra com todo o tipo de peixes.
- Consuma muita fruta e muitas verduras, especialmente as que são ricas em vitamina C.
- Inclua na sua dieta a quantidade necessária de produtos lácteos (desnatados) para uma ingestão adequada de cálcio (1500 mg por dia): leite magro, iogurte ou queijo fresco, preferivelmente queijo de cabra. As couves, os legumes e os frutos secos são também ricos em cálcio.
- Modere o consumo de açúcar e de sal.

**Beber muita água** (2 litros por dia) é fundamental para conseguir uma correcta hidratação da pele.

### Combatir o sedentarismo.

Realizar diariamente exercício físico moderado beneficiará o seu coração e os seus ossos. Ajudará a regular o peso e a melhorar o seu estado de ânimo dando-lhe uma maior sensação de bem-estar. São exercícios recomendáveis as caminhadas, o ciclismo, a natação e o ioga.

### Evitar os hábitos tóxicos

(tabaco, álcool, café, chá e qualquer outros excitante) evitará doenças cardiovasculares, pulmonares e ósseas.

03004693/2

