

**JE FAIS DU SPORT
PARCE QUE
JE LE VEUX.
ET UNE
INFLAMMATION
NE DOIT PAS
M'ARRÊTER.**



Traumeel® régule
l'inflammation et
accélère la guérison.

#keepmoving



Pour en savoir plus, voir traumeel.be

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.
Médicament homéopathique. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical.
À partir de la naissance. Lisez attentivement la notice.
Titulaire de l'enregistrement : Heel Belgium NV.

-Heel



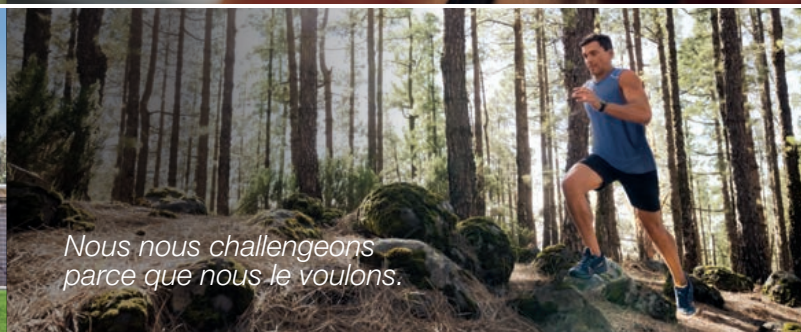
*Nous ne le faisons pas
pour battre des records.*



*Nous ne le faisons pas
pour les applaudissements.*



*Nous ne le faisons pas
pour être en couverture
d'un magazine.*



*Nous nous challengeons
parce que nous le voulons.*



*Nous transpirons
parce que nous le voulons.*



*Et l'inflammation ne doit
absolument pas nous arrêter.*

Traumeel®

Régule
l'inflammation
et accélère
la guérison.



Traumeel® est un médicament efficace
qui régule l'inflammation
pour que vous puissiez continuer à bouger.

Recommandation d'utilisation Traumeel®

Comprimés	DOSAGE EN CAS DE PLAINTES AIGÜES	DOSAGE HABITUEL
Adultes et adolescents ≥ 12 ans	toutes les ½ heures à 1 heure 1 comprimé (maximum 12 par jour)	3 fois par jour 1 comprimé
Enfants 6-11 ans	toutes les 1 à 2 heures 1 comprimé (maximum 8 par jour)	2 fois par jour 1 comprimé
Enfants 2-5 ans	toutes les 1 à 2 heures 1 comprimé (maximum 6 par jour)	1 à 2 fois par jour 1 comprimé
Enfants < 2 ans	toutes les 1 à 2 heures 1 comprimé (maximum 4 par jour)	1 fois par jour 1 comprimé
Crème et gel		
Adultes et enfants à partir de 0 an	selon les besoins	le matin et le soir



**Les comprimés sont faciles à prendre,
sans eau :**

1. Gardez les comprimés en bouche
2. Attendez qu'ils se ramollissent
3. Avalez-les seulement après



1 Médicament
scientifiquement étudié

2 Régule l'inflammation,
accélère la guérison

3 Disponible en **comprimés, gel et crème**

4 Pas besoin d'eau pour prendre
les comprimés

5 Ne figure pas sur la liste
de l'**AMA** (Agence mondiale
antidopage)

6 Pas d'interactions connues
avec d'autres médicaments

7 Peut être utilisé pendant la grossesse et
l'allaitement selon le dosage recommandé et
après concertation avec votre médecin

8 Bien toléré

9 Disponible **sans prescription**



Vous aimez **bouger** ?

Vous avez un **sport** préféré ? Un sport qui vous permet de rester en **bonne santé** et **en forme** ?

Un **exutoire** que vous ne voudriez pas manquer ?

C'est génial !

C'est moins génial bien sûr si vous ne pouvez plus vous donner à fond à cause d'une blessure. Peut-être avez-vous peur que l'inflammation et la douleur vous empêchent de continuer à faire du sport.

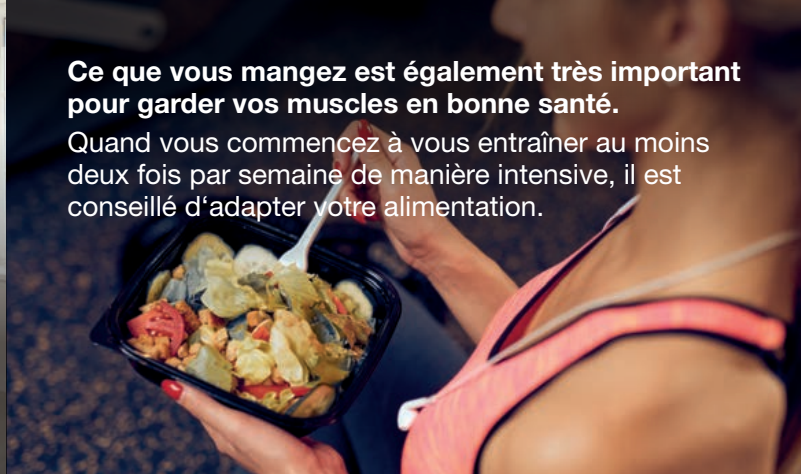
Alors faites confiance à Traumeel®, parce que **Traumeel® fait en sorte que l'inflammation soit régulée et que vous guérissiez plus rapidement.**

De cette façon, vous pouvez continuer à bouger.

#keepmoving

Ce que vous mangez est également très important pour garder vos muscles en bonne santé.

Quand vous commencez à vous entraîner au moins deux fois par semaine de manière intensive, il est conseillé d'adapter votre alimentation.



Quelques conseils ;

1. Source d'ÉNERGIE

Bien performer et récupérer commence par un apport calorique suffisant. Ne mangez donc certainement pas moins que d'habitude.

2. Poulet ou PROTÉINES

Consommez plus de protéines qui sont des éléments constitutifs importants pour vos muscles: volaille, poisson et viande, mais aussi des noix, des graines, du soja, des céréales et des légumes.

3. GLUCIDES après l'exercice

Les pâtes et le pain complet, le riz brun sont de parfaits aliments pour reconstituer vos réserves en glucides après une séance sportive plus longue ou plus intensive.

4. N'ayez pas peur des GRAISSES

20 à 35 % de votre apport calorique quotidien devrait être constitué de graisses, de préférence insaturées, p.ex. des noix, du beurre de cacahuètes, des œufs, du poisson gras, de l'huile d'olive...

5. À votre SANTÉ

Pour finir, boire suffisamment est également primordial pour votre performance sportive. Ceci afin d'éliminer les déchets et maintenir une bonne température corporelle.

Pour en savoir plus sur l'inflammation, le sport et la nutrition, consultez traumeel.be



**JE FAIS DU SPORT
PARCE QUE
JE LE VEUX.
ET UNE
INFLAMMATION
NE DOIT PAS
M'ARRÊTER.**

Traumeel® régule
l'inflammation et
accélère la guérison.

#keepmoving

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.
Médicament homéopathique. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical.
À partir de la naissance. Lisez attentivement la notice.
Titulaire de l'enregistrement : Heel Belgium NV.



Pour en savoir plus, voir traumeel.be

-Heel

-Heel

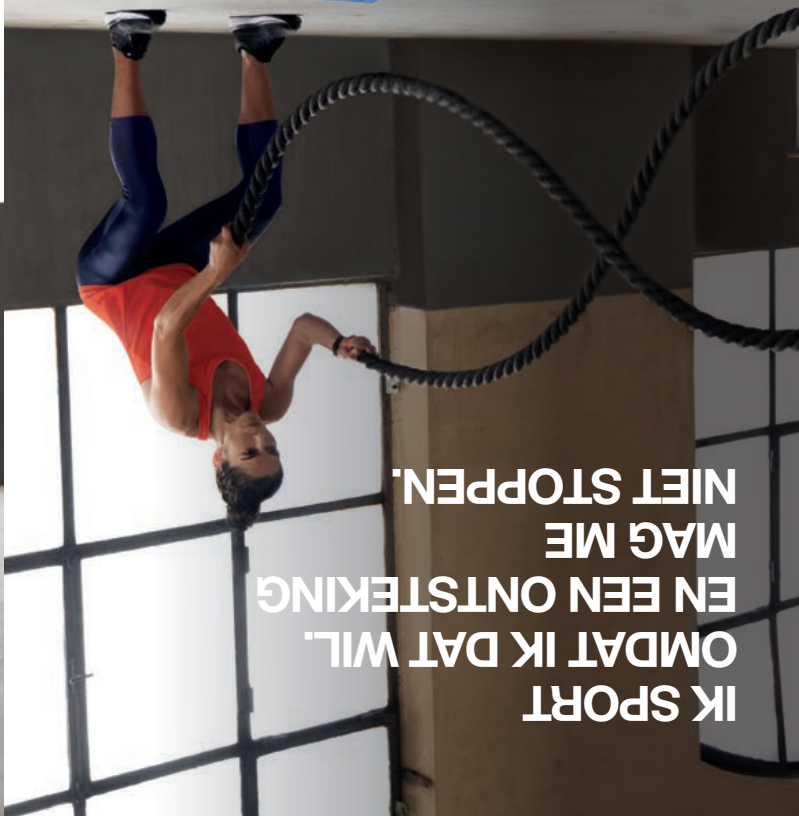
Vraag raad aan uw arts of apotheker. Homeopathisch geneesmiddel.
Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Vanaf de geboorte.
Lees aandachtig de bijsluiter. Registratiehouder: Heel Belgium NV

Ontdek meer op traumeel.be



Traumeel® reguleert
de ontsteking en
versnelt de genezing.
#keepmoving

**IK SPORT
OMDAT IK DAT WIL.
EN EEN ONTSTEKING
MAG ME
NIET STOPPEN.**



**IK SPORT
OMDAT IK DAT WIL.
EN EEN ONTSTEKING
MAG ME
NIET STOPPEN.**



Traumeel® reguleert
de ontsteking en
versnelt de genezing.

#keepmoving



Ontdek meer op traumeel.be

Vraag raad aan uw arts of apotheker. Homeopatisch geneesmiddel.
Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Vanaf de geboorte.
Lees aandachtig de bijsluiter. Registratiehouder: Heel Belgium NV

-Heel



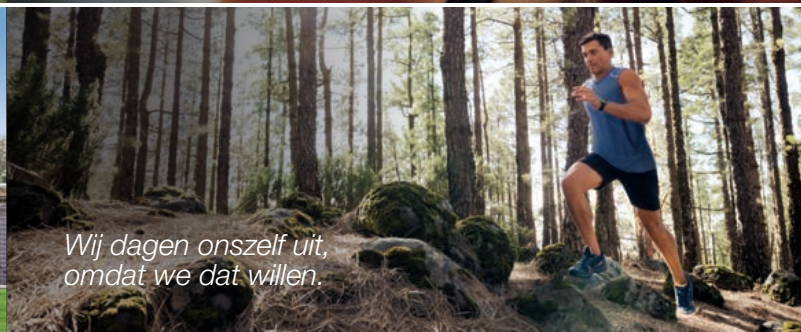
*We doen het niet
om records te breken.*



*We doen het niet
voor het applaus.*



*We doen het niet
om op de cover van
een magazine te staan.*



*Wij dagen onszelf uit,
omdat we dat willen.*



*Wij zweten,
omdat we dat willen.*



*En een ontsteking mag ons
absoluut niet stoppen.*

Traumeel®

Reguleert de
ontsteking en
versnelt de
genezing.



Traumeel® is een doeltreffend geneesmiddel
dat de ontsteking reguleert
zodat je kan blijven bewegen.

Gebruiksadvies Traumeel®

Tabletten	DOSERING BIJ ACUTE KLACHTEN	GEBRUIKELIJKE DOSERING
Volwassenen en adolescenten ≥ 12 jaar	om het ½ uur tot 1 uur 1 tablet (maximum 12 per dag)	3 keer per dag 1 tablet
Kinderen 6-11 jaar	om het uur tot 2 uur 1 tablet (maximum 8 per dag)	2 keer per dag 1 tablet
Kinderen 2-5 jaar	om het uur tot 2 uur 1 tablet (maximum 6 per dag)	1 tot 2 keer per dag 1 tablet
Kinderen < 2 jaar	om het uur tot 2 uur 1 tablet (maximum 4 per dag)	1 keer per dag 1 tablet
Crème en gel		
Volwassenen en kinderen vanaf 0 jaar	zo vaak als nodig	's morgens en 's avonds



**De tabletten zijn makkelijk in te nemen,
zonder water:**

1. Hou de tabletten in de mond
2. Wacht tot ze zacht worden
3. Slik ze daarna in



1 Wetenschappelijk bestudeerd
geneesmiddel

2 Reguleert de ontsteking,
versnelt de genezing

3 Beschikbaar in **tabletten, gel en crème**

4 **Geen water nodig** om de
tabletten in te nemen

5 **Toegelaten middel** op de
WADA dopinglijst

6 **Geen interacties** bekend met
andere geneesmiddelen

7 **Mag bij zwangerschap en borstvoeding** in de
aanbevolen dosering en na overleg met uw arts

8 Wordt **goed verdragen**

9 Verkrijgbaar **zonder voorschrift**



Hou je van **bewegen**?

Heb je een favoriete **sport**? Een sport die je
gezond en in vorm houdt?

Een **uitlaatklep** die je niet zou willen missen?

Zalig is dat!

Minder zalig is het natuurlijk als je niet meer voluit kan gaan door een blessure. Misschien heb je schrik dat die ontsteking, die pijn er uiteindelijk voor zorgt dat je niet meer kan sporten.

Vertrouw dan op Traumeel®, want **Traumeel® reguleert de ontsteking en zorgt ervoor dat je sneller geneest.**

Zo kan je blijven bewegen.

#keepmoving

Wat je eet, is ook van groot belang om je spieren gezond te houden.

Wanneer je twee of meerdere keren per week prestatiegericht begint te trainen, dan kan je best je voedingspatroon wat aanpassen.



Enkele tips;

1. Bruis van **ENERGIE**

Goed presteren en herstellen begint bij voldoende calorie-inname. Eet dus zeker niet minder dan anders.

2. De kip of het **EIWIT**

Haal extra eiwitten, belangrijke bouwstenen voor je spieren, niet alleen uit gevogelte, vis en vlees, maar ook uit noten, zaden, soja, granen en groenten.

3. **KOOLHYDRATEN** na de inspanning

Volkoren pasta en brood, zilvervliesrijst zijn ideaal om je koolhydraten aan te vullen na een langere of intensievere sportsessie.

4. **Wees niet bang voor VET**

20 tot 35 % van je dagelijkse calorie-inname moet bestaan uit vetten, bij voorkeur onverzadigde vetten bv. noten, pindaas, eieren, vette vis, olijfolie...

5. **PROOST** op je prestaties

Ten slotte is voldoende drinken ook van primordiaal belang voor je sportprestatie. Het zorgt voor de afvoer van afvalstoffen en het houdt je lichaamstemperatuur op peil.

Meer over ontsteking, sport en voeding op traumeel.be

