DOMMA

QUÉ ES EN FORMA

EN FORMA es un complemento alimenticio formulado específicamente para mujeres que empiezan a notar cambios metabólicos que dificultan el mantenimiento de la masa muscular, el control del peso y la salud ósea y cardiovascular. Gracias a sus ingredientes con eficacia demostrada, potencia los efectos del ejercicio físico, mejora la respuesta muscular y metabólica, y contribuye a un estado físicomás saludable.

Cosas que debes conocer antes de tomar EN FORMA

NATURAL Y VEGANO

+40
RECOMENDADO A PARTIR DE LOS 40 AÑOS

SIN HORMONAS

SIN ALÉRGENOS

SIN GLUTÉN

SIN COLORANTES ARTIFICIALES

SIN SOJA

SIN LACTOSA

Cómo tomar EN FORMA

1. **Tomar 1 sobre al día**, disuelto en un vaso grande de agua, durante la **primera comida principal del día**. Si desayunas de forma muy ligera, te recomendamos tomarlo con el almuerzo.
2. Para obtener resultados óptimos y sostenidos, es importante tomarlo a diario durante un mínimo de 3a 6 meses.
3. **Se recomienda evitar tomarlo en ayunas para maximizar su efecto y evitar molestias digestivas.**
4. Puedes tomarlo de forma continuada como parte de tu rutina, especialmente si has empezado a notar cambios en tu cuerpo relacionados con la edad, el metabolismo o la composición corporal. **Su uso regular es seguro y aporta beneficios físicos a largo plazo.**

Cómo actúa EN FORMA

EN FORMA actúa sobre cinco pilares clave del metabolismo femenino —masa muscular, control glucémico, peso, salud ósea y cardiovascular—, ayudando a mitigar algunos de los efectos físicos más comunes asociados a la edad.

1. MANTENIMIENTO DE LA MASA MUSCULAR:
Contiene creatina, magnesio y vitamina D, activos que favorecen la síntesis y el mantenimiento de la masa muscular, mejoran el rendimiento físico y la recuperación tras el ejercicio.

2. CONTROL GLUCÉMICO:
Gracias al extracto de morera y al picolinato de cromo, ayuda a moderar los picos de glucosa tras las comidas, favoreciendo un mejor control del azúcar. Esto contribuye a reducir la acumulación de grasa, evitar los altibajos de energía y prevenir desequilibrios metabólicos.

3. CONTROL DE PESO:
Al regular la glucosa y mejorar la saciedad, contribuye a una menor sensación de hambre entre horas, lo que facilita el control del peso de forma sostenida. Promueve una composición corporal más saludable, ayudando a reducir la grasa y mantener la masa magra.

4. MANTENIMIENTO DE LOS HUESOS:
Su combinación de magnesio, vitamina D3 y vitamina K2 favorece la mineralización del hueso y la activación de proteínas clave para mantener la densidad ósea, ayudando a prevenir su pérdida a largo plazo.

5. PROTECCIÓN CARDIOVASCULAR:
Incluye antioxidantes como el hidroxitirosol, que protegen el sistema cardiovascular frente al estrés oxidativo y la inflamación, mejorando la salud de los vasos sanguíneos y el perfil lipídico.

Advertencias

- No superar la dosis diaria expresamente recomendada.
- Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y de un estilo de vida saludable.
- No consumir durante el embarazo y/o lactancia.
- Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños.
- Consulta con tu médico antes de tomar EN FORMA si estás en tratamiento con antidiabéticos orales y anticoagulantes orales como la warfarina.
- Consulta con tu médico antes, si usas otros fármacos, suplementos o si tienes una patología.

Ingredientes

Creatina
Creanutrill®
Energía y músculos

Más energía, mayor rendimientoy preservación de la masa muscular.

Favorece la síntesis de ATP (energía en el músculo), mejora la respuesta al ejercicio y contribuye al mantenimiento de la masa y fuerza muscular.

Estudios muestran que más del 95% de la creatina monohidratada en forma Creanutrill® se absorbe en los intestinos delgados, lo que garantiza su alta biodisponibilidad y eficacia desde la primera toma.

Extracto de morera
Metabolismo

Mejor control del azúcar y menor acumulación de grasa abdominal. Favorece la saciedad entre comidas.

Ayuda a reducir la absorción de glucosa tras las comidas, regulando los picos de glucemia e insulina.

Picolinato de cromo
Metabolismo

Mejor gestión de la glucosa y apoyo al control de peso.

Acción sinérgica con el extracto de morera al favorecer el metabolismo de los hidratos de carbono, lípidos y proteínas.

Achicoria
Prebiótica y saciante

Mejor digestión, menos hambre entre horas y mayor control del apetito.

Favorece el equilibrio de la microbiota intestinal, mejora la salud digestiva y contribuye a aumentar la sensación de saciedad tras ingerirla.

Magnesio (citrato)
Músculo y huesos

Menos fatiga, mejor tono muscular y protección del hueso.

Contribuye al mantenimiento de la función muscular, la salud ósea y la recuperación tras el esfuerzo físico.

Vitamina D3 + Vitamina K2
Músculo y huesos

Huesos fuertes y protección frente a la calcificación arterial.

Favorecen la absorción y fijación del calcio en los huesoy evitan su acumulación en las arterias.

Hidroxitirosol
Antioxidante cardiovascular

Corazón protegido

Protege frente al estrés oxidativo, ayuda a mantener los vasos sanguíneos en buen estado.

Información nutricional

Ingredientes	Dosis diaria (1 sobre)	%VRN* (1 sobre)
Creanutrill® (monohidrato de creatina)	1000 mg	-
Extr. de Morera 5:1	256 mg	-
Fibrulose® Instant (Achicoria)	72,5 mg	-
Inulina	313,5 mg	-
	285,5 mg	-
Magnesio	184 mg	50%
L de Cromo	25 mg	-
Hidroxitirosol	5 mg	-
Vitamina B1 (Tiamina)	0,140 mg	15%
Vitamina B6	0,21 mg	15%
Vitamina C	80 mg	100%
Vitamina D3	20 µg	400%
Vitamina K2	45 µg	60%
Cromo	6 µg	15%

*%VRN: Valores de referencia de nutrientes.
** L.D.: extracto seco.

Contenido del envase e información adicional

- Caja de 28 sticks, contenido para 28 días (28 dosis de 6g).
- Peso neto: 168 g.
- Conservar en un lugar fresco, seco y protegido de la luz solar.
- El color del producto puede sufrir variaciones al trataraе de ingredientes 100% naturales.
- Lote y fecha de caducidad indicada en el envase.

Fabricado en España por DOMMA Selfcare, S.L.
Pl. Ausias March 7, 2º 4ª
08195 Sant Cugat del Vallès (Barcelona)

domma.es