



Pronerg: focus op prestaties

Wat is Pronerg?

PRONERG is evenwichtig wetenschappelijke formulatie van zes substanties:

- Perilla-olie
- Biotine
- Q10
- L-carnitine
- Alfa Liponzuur
- Kurkuma

De 100% natuurlijke Perilla-olie draagt bij tot een optimale opneembaarheid van de andere actieve bestanddelen.



Concentratie & mentale energie

PRONERG is een krachtige formule.

Dit enerzijds dankzij de zeer hoge opneembaarheid en anderzijds door de equilibratie van de vijf uiterst specifieke stoffen die in optimale synergie werken.

PRONERG geeft geen verstoring van de homeostase (lichaamsevenwicht) maar gaat met Biotine juist de energie-homeostase mee instellen.

Biotine helpt een goed energiemetabolisme te behouden en draagt bij tot de normale psychologische functies zoals geheugen en concentratievermogen. Kurkuma is bovendien goed voor het mentaal evenwicht.

PRONERG is geschikt voor een onmiddellijke ondersteuning en kan langdurig gebruikt worden.

Gebruik

1 capsule per dag met een weinig voedsel of drinken in te nemen. Of volgens deskundig advies. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid niet overschrijden.

b+pharma

Meer info op www.pronerg.be

+ Verkrijgbaar in de apotheek

7 tips om beter te studeren

Ben jij een eeuwige uitsteller? is jouw bureau nooit opgeruimd? Word je constant afgeleid bij het studeren? Als je op één van deze vragen ja geantwoord hebt, zijn deze 7 tips zeker iets voor jou! Met de blok om de hoek zullen deze tips je helpen om je leerstof beter te onthouden!

#1: Maak een studeerschema

Twee redenen waarom een schema nuttig kan zijn. Ten eerste maakt een schema alles realistischer. Op deze manier kan je ook al inplannen hoeveel dagen je kan studeren per vak. Een schema is ook erg goed omdat je zo je voortgang kan bijhouden en je kan zien waar het misloopt.

#2: Vind jouw eigen ritme

Een goed studeerritme is voor iedereen persoonlijk. Daarom is het belangrijk om voor jezelf een ritme te zoeken. Experimenteer dus tot je een aangenaam ritme gevonden hebt!

#3: Maak je leerplekje studeergeschied

Alle mogelijke afleiding moet je verwijderen. Ja, alle. Inclusief je gsm, tablet, en computer. Het is echt niet nuttig om die ene reactie te lezen op Instagram of dat ene filmpje te bekijken op Youtube, want voor je het weet ben je exact anderhalf uur en geen enkele pagina in je boek verder.

#4: Zoek de structuur

Om je leerstof makkelijker te begrijpen is structuur belangrijk. Een tip? Leg tijdens het studeren de inhoudstafel van je boek naast je. Zo kan je aan de hand van de titels en tussentitels in je tekst kijken onder welk groter deel van de cursus die tekst valt.

#5: Maak een begrippenlijst

Er staan altijd namen of begrippen in je cursus waarvan je prof verwacht dat je deze kunt uitleggen. Het is dus erg handig om tijdens het studeren een begrippenlijst te maken waarbij je per begrip de definitie ervan neerschrijft.

#6: Leer hardop

Wist je dat, wanneer je je leerstof hardop oefent, je meer kans hebt om het ook echt te onthouden? Zeker wanneer je de stof in je eigen woorden probeert uit te leggen aan iemand anders.

#7: Pauze? Beweeg!

Ga je graag in de zetel liggen tijdens je pauze? Niet doen! Als alternatief is het veel beter om even naar buiten te gaan, of gewoon in het algemeen, recht te staan! Zo krijg jij (en je hersenen) meer zuurstof, en dus ook meer concentratie.

Bron: <https://kuleuvenblogt.be/2015/06/01/hacks-om-beter-te-studeren/>



Focus op prestaties

PRONERG is een sterke formule gebaseerd op een evenwichtig wetenschappelijke formulatie van zes substanties:

- Perilla-olie
- Biotine
- Q10
- L-carnitine
- Alfa Liponzuur
- Kurkuma

De 100% natuurlijke Perilla-olie draagt bij tot een optimale opneembaarheid van de andere actieve bestanddelen.

Biotine helpt een goed energiemetabolisme te behouden en draagt bij tot de normale psychologische functies zoals geheugen en concentratievermogen. Kurkuma is bovendien goed voor het mentaal evenwicht.



b+pharma

meer info op www.pronerg.be

+ Verkrijgbaar in de apotheek