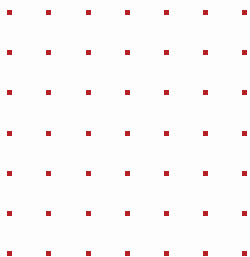




FarmaCity
LE FARMACIE COMUNALI DELLA TUA CITTÀ



CITTÀ DI VIAREGGIO



parole di salute

La sana informazione
delle farmacie comunali
della tua città

OTTOBRE - PREVENZIONE DONNA
TEST HPV E VISITE SENOLOGICHE LILT

SOS PELLE IN AUTUNNO
COME PROTEGGERE LA **BARRIERA**
CUTANEA

SPORT E ALIMENTAZIONE
IL **BINOMIO** DEL BENESSERE

OTTOBRE
2026

FEBBRE, SINTOMI INFLUENZALI E NASO CHIUSO?



ASPIRINA

INFLUENZA E NASO CHIUSO

Anche in
acqua calda



AZIONE RAPIDA E PROLUNGATA FINO A **6 ORE**

È un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 20/07/2026. CH-20260527-36

MAL DI GOLA?

puoi provare



ASPI GOLA



AZIONE
RAPIDA
E FINO A **6 ORE**

**MAL DI GOLA
FORTE**

PUÒ INIZIARE
AD AGIRE
DOPO

2 MINUTI

Aspi Gola, Aspi GolaDol e AspiGolaDolact sono medicinali a base di flurbiprofene che possono avere effetti indesiderati anche gravi.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 12/05/2025.

Ottobre, il mese della prevenzione e del benessere

Con l'arrivo dell'autunno cambiano i ritmi, le temperature e anche le esigenze del nostro organismo. Ottobre è quindi un buon momento per tornare a prenderci cura di noi con maggiore attenzione, partendo dalla prevenzione e dalle buone abitudini quotidiane.

In questo numero di *Parole di Salute* dedichiamo particolare attenzione alla salute femminile, con le giornate dedicate al **test HPV** presso FarmaCity Stazione e Torre del Lago e, **in collaborazione con LILT Lucca, con le visite senologiche gratuite presso FarmaCity Stazione, Centro e Torre del Lago**: un'occasione per avvicinarsi alla prevenzione attraverso un test semplice e non invasivo e per conoscere più da vicino i servizi infermieristici disponibili nelle nostre farmacie.

Parliamo anche di **cura della pelle in autunno**, perché dopo l'esposizione al sole e al caldo dei mesi estivi è importante ristabilire una corretta idratazione e proteggere la barriera cutanea in vista dell'inverno.

Spazio poi al movimento e all'alimentazione, con alcuni consigli per adattare nutrizione e integrazione alle diverse attività sportive, dalla corsa e dal ciclismo alla palestra fino alla semplice camminata veloce.

Continua inoltre il nostro impegno nel rendere la farmacia un punto di riferimento sempre più vicino alle esigenze delle persone, attraverso servizi di prevenzione, telemedicina, autoanalisi e assistenza sanitaria.

Vi aspettiamo nelle nostre FarmaCity: **la salute passa anche dai piccoli gesti di ogni giorno e dalla scelta di dedicare un po' di tempo alla prevenzione.**



Dott. Brunello Pellegri

Coordinatore FarmaCity

PROMOZIONI

DAL 12 OTTOBRE ALL'8 NOVEMBRE

ANTIDOLORE

MOMENDOL
24 cpr riv 220 mg



12,50€ ~~14,90€~~

ARNIGEL PATCH WARM
CORPO 6 pezzi



12,90€ ~~15,30€~~

ARNIGEL PATCH WARM
COLLO 5 pezzi



14,90€ ~~17,90€~~

ARNIGEL PATCH SCHIENA
3 pezzi



11,90€ ~~13,90€~~

STOMACO E INTESTINO

DULCESOFT SOLUZIONE
ORALE 250 ml



13,90€ ~~15,90€~~

TACHIFLUDEC 10 bustine
Diversi gusti



8,90€ ~~10,40€~~

ASPIRINA C
20 cpr efferv 400+240 mg



9,90€ ~~11,40€~~

ACTIFED DECONGESTIONANTE
Spray 10 ml



9,90€ ~~12,13€~~

RAFFREDDAMENTO

INTEGRATORI

SUPRADYN EXPERT VIT C
20 cpr



9,90€ ~~11,90€~~

SUPRADYN EXPERT VIT D
30 cpr



12,90€ ~~14,90€~~

CIOCOMEL CIALDA BIO S/G
35 g



1,90€ ~~2,50€~~

APISPRINT FAST E JUNIOR
Fiale da 15 e 10 ml



1,00€ ~~1,50€~~



parole di salute

ANTIDOLORE

ESI NO DOL TRAUMGEL
50 ml



2 PEZZI

9,90 €

~~27,80 €~~

OSMOBIOTIC FLORA AD
PROMO 12 bust



9,90 €

~~12,90 €~~

STOMACO E INTESTINO

OSMOBIOTIC FLORA BABY
GTT 5 ml



18,50 €

~~21,90 €~~

LACTOFLORENE PANCIA
PIATTA 10 bust PROMO



10,90 €

RAFFREDDAMENTO

PROPOLIS PASTIGLIE 20 g
Gusti mandarino e menta



8,90 €

~~10,50 €~~

ASPI GOLA 16 pastiglie
gusto limone/miele



8,90 €

~~10,35 €~~

ASPI GOLA OS spray 15 ml
0,25%



9,90 €

~~11,85 €~~

SUPRADYN EXPERT
MAGNESIO 60 cpr



12,90 €

~~14,90 €~~

INTEGRATORI

OSCILLO DIFESE ADULTO
60 cpr



17,90 €

OSCILLO DIFESE 3+
30 stick orosolubile



13,90 €

OSCILLO VITALITÀ ADULTO
30 cpr efferv



14,90 €

OSCILLO VITALITÀ 50+
30 cpr efferv



14,90 €

PROMOZIONI

DAL 12 OTTOBRE ALL'8 NOVEMBRE

INTEGRATORI

OSCILLO VITALITÀ 3+
30 stick



13,90 €

AVÈNE XERACALM NUTR
DET 500 ml



9,90 € ~~15,90 €~~

DERMOPLASMINE STICK
LABBRA IDRATANTE



4,90 € ~~6,90 €~~

NUXE REVE DE MIEL BAUME
LEVRES 15 g



11,90 € ~~15,50 €~~

IGIENE INTIMA

SAFORELLE DETERGENTE
DELICATO 250+100 ml

IN OMAGGIO
Confezione
da 100 ml



6,90 €

SAFORELLE DET DEL PROMO
GIFT

IN OMAGGIO
Confezione
da 100 ml



6,90 € ~~12,90 €~~

SAFORELLE CREMA LENITIVA
INTIMA

IN OMAGGIO
Confezione
da 100 ml



14,90 €

ELMEX SENSITIVE
DENTIFRICIO 2x75 ml



5,90 € ~~6,90 €~~

IGIENE BIMBO

ELMEX JUNIOR DENTIF
BIPACK 2x75 ml



6,90 €

CHICCO BABY MOMENTS
PASTA CAMBIO PROTETTIVA



5,90 €

FIOCCHI DI RISO PASTA
CAMBIO 100 ml



9,90 €

DERMOPLASMINE MOUSSE
20 g



11,90 € ~~14,90 €~~



parole di salute

IGIENE VISO E CORPO

**NUXE REVE DE MIEL
LIPSTICK DUO**



10,90€ ~~14,00€~~

**NUXE REVE DE MIEL TRATT
GLOSS MIELE 10 ml**



14,90€ ~~19,50€~~

**NUXE VROSE BAUME LEVRES
15 ml**



11,90€ ~~15,50€~~

**NUXE VROSE PLUMPING LIP
SERUM**



18,00€ ~~24,00€~~

IGIENE ORALE

**ELMEX PROTEZIONE CARIE
2x75 ml**



5,90€ ~~6,90€~~

**MERIDOL DENTIFRICIO
BITUBO 2x75 ml**



5,90€ ~~6,90€~~

**LISTERINE COOLMINT
Collutori vari, 500 ml**



5,90€

**ELMEX KIT PRIMI DENTINI
0-36 M**



5,90€

IGIENE BIMBO

**DERMOPLASMINE CREMA
70 g**



12,50€ ~~15,60€~~

**PARANIX SHAMPOO
TRATTAMENTO TP 200 ml**



18,50€

**PARANIX PREVENT SPRAY
100 ml**



14,90€

**TONIMER PHYSIO
MONOD 60 fl 5 ml**



8,90€

IN OMAGGIO
Aspiratore
Nasale

In ottobre: la prevenzione donna è semplice e non invasiva con FarmaCity

Presso **FarmaCity Stazione** e **FarmaCity Torre del Lago**

Ottobre è il mese della prevenzione donna, un periodo che vogliamo dedicare alla consapevolezza e alla cura del benessere femminile.

Il **Papilloma Virus Umano (HPV)**, è un'infezione molto comune. Sebbene spesso silente, individuarlo precocemente è fondamentale per la prevenzione del tumore al collo dell'utero. Pertanto, le sedi **FarmaCity Stazione** e **FarmaCity Torre del Lago** promuovono giornate dedicate allo screening con un'importante novità: il test HPV su urine, un metodo non invasivo, sicuro e affidabile rivolto alla fascia d'età 25-65 anni.

Istruzioni per l'esame

RACCOLTA Utilizzare il primo mitto del mattino o dopo un digiuno di almeno 4 ore.

PREPARAZIONE Nessun rapporto sessuale nelle 24h precedenti; **assenza di mestruazioni** da almeno 3 giorni; **nessun utilizzo di farmaci topici vaginali (creme/ovuli)** nei 2 giorni precedenti.

ATTENZIONE Evitare l'assunzione elevata di **Vitamina C** prima del test e non eseguirlo con infezioni genito-urinarie in corso.

In queste occasioni sarà possibile effettuare anche una consulenza ostetrica e infermieristica personalizzata, dedicata al benessere genitale femminile, in cui parleremo di:

1. Prevenzione di **cistiti** e **vaginiti** ricorrenti.

2. Salute del **pavimento pelvico**.

3. Gestione della **secchezza intima** e dei **cambiamenti ormonali**.

Vi ricordiamo che presso i punti FarmaCity Stazione e Torre del Lago, il servizio infermieristico è sempre attivo con le seguenti prestazioni:

- **Esami di telemedicina (ECG, Holter pressorio e cardiaco)**
- **Iniezioni intramuscolari e sottocutanee per adulti**
- **Medicazioni e rimozione punti di sutura**
- **Tamponi Covid – 19 e Streptococco A**
- **Rimozione tappo di cerume**
- **Visite di telemedicina con sistema Tyto Care**
- **Autoanalisi rapide**
- **Controllo drenaggi e gestione cateteri**

Per informazioni e prenotazioni rivolgiti alla tua Farmacity di fiducia: il tuo percorso di prevenzione parte da qui.



Dott.ssa Rebecca Dalle Mura
Infermiera Ostetrica FarmaCity



Il servizio è attivo dal
lunedì alla domenica



Presso **FarmaCity**
Stazione e Torre
del Lago



LISTINO DELLE NOSTRE PRESTAZIONI INFERMIERISTICHE

INIEZIONI PER ADULTI

7,50 €

INIEZIONI PER ADULTI

ciclo minimo di 4

5 €

MEDICAZIONI

ferite ed ustioni di 1° grado,
ulcere, medicazione chirurgica

15 €

oltre il materiale
di medicazione

RIMOZIONE DEI PUNTI DI SUTURA

18 €

CONTROLLO DEI DRENAGGI

25 €

GESTIONE CATETERI

controllo/cura e rimozione

da 15 a 25 €

RIMOZIONE TAPPO DI CERUME

50 €



Giornate dedicate al **test HPV**

Calendario Ottobre



ORARIO
08:30 - 11:00

Prezzo
del test

22 €

FarmaCity Torre del Lago

FarmaCity Stazione

07
OTT

14
OTT

21
OTT

28
OTT

02
OTT

09
OTT

16
OTT

23
OTT

30
OTT

iCARE conosce la differenza tra mangiare e nutrirsi



C'È PIÙ GUSTO A RESTARE INFORMATI

La Refezione Scolastica è sempre più vicina alle famiglie

Alimentazione e salute sono strettamente legate: le scelte che compiamo ogni giorno a tavola hanno infatti un ruolo fondamentale nella cura di sé e del proprio benessere.

Con il **Servizio di Refezione Scolastica**, iCARE si impegna ogni giorno a proporre menù attenti alla qualità e alla salute e, attraverso progetti e laboratori, a educare fin da piccoli a un'alimentazione sana e consapevole. Con l'inizio dell'anno scolastico arriva anche il nuovo canale **WhatsApp** della **Refezione Scolastica**, uno strumento in più per avvicinare le famiglie al servizio e ai suoi valori.

DIRETTAMENTE
SUL TUO **SMARTPHONE**:

- ✓ **MENÙ**
- ✓ **AGGIORNAMENTI**
- ✓ **INIZIATIVE ED EVENTI**
- ✓ **PROGETTO DI
EDUCAZIONE ALIMENTARE
DIAMO "SENSO" AL CIBO**



**INQUADRA IL QR CODE
E SEGUI IL CANALE**

icareviareggio.it



FarmaCity e Lilt - Lucca

insieme per la prevenzione del tumore alla mammella



OTTOBRE
MESE ROSA

SOS LILT 800-998877

www.lilt.it ☺ ☒ ☑ lilt nazionale



Il primo
passo.

L'AUTOPALPAZIONE DEL SENO È IL PRIMO GESTO PER CONOSCERE IL NOSTRO CORPO. **LA PREVENZIONE INIZIA DA CIASCUNA DI NOI!**

CON IL PATROCINIO DI



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

LILT

for

ELISABETTA GREGORACI, AMBASSADOR LILT NAZIONALE

women
CAMPAGNA NAZIONALE

Vieni in FarmaCity per una **VISITA SENOLOGICA GRATUITA**

20 OTT **FarmaCity** Stazione

28 OTT **FarmaCity** Centro 4 NOV **FarmaCity** Centro



FarmaCity
LE FARMACIE COMUNALI DELLA CITTÀ DI VIAREGGIO



PRENOTA
IL TUO APPUNTAMENTO
340 3100213

OTTOBRE

Parafarmacia
FarmaCity



SOS pelle in autunno: come proteggere la barriera cutanea

Con l'arrivo di Ottobre, il calo delle temperature può mettere a dura prova la nostra epidermide. Dopo i mesi estivi, segnati da sole intenso, caldo eccessivo e salsedine, la pelle si ritrova disidratata e reattiva. È il momento ideale per riparare i danni e rinforzare le sue difese in vista dell'inverno!

Il film idrolipidico

La pelle è naturalmente protetta dal film idrolipidico, che può essere paragonato ad un muro in cui le cellule sono i mattoni e i lipidi (tra cui le ceramidi) la malta. Se sbalzi termici o detergenti aggressivi intaccano la malta, l'acqua trattenuta nei tessuti dai lipidi evapora velocemente. Il risultato? Pelle che "tira", arrossamenti e secchezza.

Gli attivi indispensabili

CERAMIDI ricostruiscono la struttura lipidica e ripristinano la barriera cutanea.

ACIDO IALURONICO porta idratazione sia in superficie che in profondità.

NIACINAMIDE lenisce arrossamenti e stimola la produzione di ceramidi e lipidi essenziali riducendo di conseguenza la perdita di acqua.

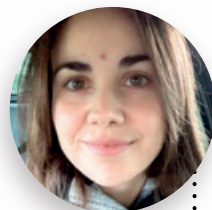
ANTIOSSIDANTI (VITAMINA C ED E) proteggono dai radicali liberi e dall'inquinamento e stimolano la produzione di collagene. La vitamina E in particolare migliora l'idratazione ed elasticità della pelle.

I tre step essenziali della routine

1. **Detersione delicata** preferite olio o latte detergente che rispetti il pH fisiologico della pelle.
2. **Idratazione ricca** abbinare siero idratante a una crema più corposa rispetto alle formulazioni usate in estate.
3. **Protezione quotidiana** non riponete nel cassetto la protezione solare, i raggi UV penetrano anche le nuvole autunnali!

Un consiglio su misura

Ogni pelle risponde ai cambi di stagione in modo unico. **Chiedi consiglio ai nostri farmacisti: ti aiuteremo a individuare la routine più adatta alle esigenze della tua pelle.**



Dott.ssa Susanna Lari
Farmacista FarmaCity

Novità

Dr. Kleēin

S E R U M



Rimpolpante



Epi Genetico



Illuminante



Anti-Invecchiamento

4

SIERI DA USARE DA SOLI

O IN SINERGIA PER UN TRATTAMENTO COMPLETO

solo nelle migliori farmacie
e su drkleeincosmetics.com  [@drkleeincosmetics](https://www.instagram.com/drkleeincosmetics)



DERMOCOSMESI

DAL 12 OTTOBRE ALL'8 NOVEMBRE

NUXE

COFANETTO REVE DE MIEL
Gloss 10 ml



13,90€ ~~17,00€~~

DR. KLEËIN

AI-BOOSTER 30 ml



89,90€ ~~120,00€~~

C-20% ANTIOX SERUM 30 ml



59,90€ ~~79,90€~~

DR. KLEËIN

DR. KLEËIN
ANTIAGING MOIST
Crema 50 ml



79,90€ ~~110,00€~~

INTEGRAZIONE

ZUCCARI HORMONIZE
60 cps



29,90€ ~~39,90€~~

INTEGRAZIONE

SOLGAR LIQUID VITAMIN E
Gocce 58 ml



21,90€ ~~29,20€~~

SOLGAR NATURAL VITA D3
100 perle



17,90€ ~~23,20€~~

CAUDALÍE



Resveratrol-Lift

Siero Liftante
Rassodante

30 ml



Cura dei capelli

Siero Capelli
Anticaduta

50 ml



Sanitari in vendita



Prodotti selezionati per la tua autonomia, ogni giorno.

Carrozzine

Ardea

Carrozzina pieghevole
mod. **Go** e **Start**
(varie misure)

da 190€

170€



Ardea
Start

Ardea
Go



Ardea

Carrozzina pieghevole
mod. **Next** e **Skinny**
(varie misure)

da 290€

230€



Ardea
Next



Ardea
Skinny

Rollator

Dyone



109,90€

Atos



149,90€

Oceano



149,90€

Atlante



149,90€

Artemis



239€

Deambulatori

Deambulatore pieghevole
2+2 ruote

85€



Deambulatore pieghevole
regolabile 2 ruote **M**

69,90€



OTTOBRE

parole di salute



Sanitari a noleggio

Noleggia in sicurezza, con la qualità e l'assistenza di FarmaCity.

Carrozzina

Costo
Noleggio
giornaliero **3,50 €**

Costo
Noleggio
mensile **90,00 €**

Cauzione **100,00 €**

Durata massima noleggio **3 mesi**



Deambulatore

Costo
Noleggio
giornaliero **2,00 €**

Costo
Noleggio
mensile **50 €**

Cauzione **50 €**

Durata massima noleggio **3 mesi**



Rollator

Costo Noleggio giornaliero **2,00 €**

Costo Noleggio mensile **50 €**

Cauzione **50 €**

Durata massima noleggio **3 mesi**

Deambulatore sottoascella pieghevole

Costo Noleggio giornaliero **2,00 €**

Costo Noleggio mensile **50 €**

Cauzione **50 €**

Durata massima noleggio **3 mesi**



OTTOBRE

parole di
salute

Letto degenza pieghevole



Prezzo pubblico all'acquisto **350 €**

Costo Noleggio giornaliero **2,00 €**

Costo Noleggio mensile **55 €**

Cauzione **100 €**

Durata massima noleggio **4 mesi**

Coppia di sponde ribaltabili in alluminio anodizzato

Prezzo pubblico all'acquisto **99 €**

Costo Noleggio giornaliero **1,50 €**

Costo Noleggio mensile **40 €**

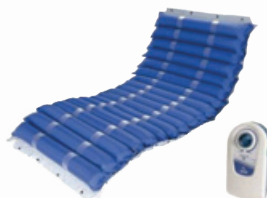
Cauzione **50 €**

Durata massima noleggio **4 mesi**



LEVITAS KIT A/DEC PIUMA UP REG

LEVITAS KIT A/DEC PIUMA UP ELEM



59,90€

169,90€



therapist®

la nuova magnetoterapia indossabile

Apparecchio magnetoterapia

Prezzo pubblico
all'acquisto **449 €**

Costo Noleggio
giornaliero **5,00 €**

Costo Noleggio
mensile **135 €**

Cauzione **150 €**

Per questioni igieniche
è necessario l'acquisto
di un kit di fasce

Therapist set
ricambio 2 FASCE **24,90 €**

Durata massima
noleggio **3 mesi**

TECNOLOGIA SENZA FILI



PRATICO, COMPATTO
DA USARE DOVE VUOI



2 PROGRAMMI UNIVERSALI
DOLORI CRONICI E ACUTI
osteoarticolari

1 ⇌ 2

APP
DEDICATA



per maggiori informazioni



Fornitore tecnico

Dispositivo medico CE 1370

Prima dell'acquisto leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso

Pubblicità Autorizzata dal Ministero della Salute - 13/05/22



magnetotherapist.com

Come prevenire l'ipoacusia

Consigli e curiosità per mantenere la salute uditiva il più a lungo possibile

Che cos'è l'ipoacusia?

È l'**indebolimento della capacità uditiva** che può manifestarsi a tutte le età e con diverse intensità (dalla più debole alla più grave) interessando un solo orecchio oppure entrambi.

Quali sono le cause di questo deficit?

L'ipoacusia può manifestarsi per molteplici ragioni, metà delle quali possono essere evitate con un'attenta prevenzione:

- **L'invecchiamento delle strutture uditive** con conseguente degenerazione delle cellule neurosensoriali
- **Comportamenti uditivi sbagliati**, come l'esposizione prolungata a rumori forti (superiori agli 80 db)
- **Infezioni dell'orecchio** ricorrenti e del condotto uditivo (per esempio otiti)
- **Reazioni ototossiche ad alcuni medicinali** (come alcuni antibiotici, diuretici e cortisonici)
- **Predisposizione genetica**
- **Complicazioni** durante la gravidanza e il parto

Come prevenire l'insorgenza dell'ipoacusia?

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità circa **1 milione di persone tra i 12 e 35 anni** sono a rischio sordità. Questo perché, molto spesso, non si adottano comportamenti adeguati per prevenire eventuali perdite uditive.

1,5 MILIARDI DI PERSONE AL MONDO

7 milioni di italiani circa il 12% rispetto alla popolazione italiana

Alcuni consigli per evitare l'insorgenza di ipoacusia:

- 1 Non ascoltare musica troppo alta** con cuffie auricolari e usare preferibilmente la regola del 60/60 (impostare il volume del dispositivo del 60% rispetto a quello massimo e non utilizzarlo per più di 60 minuti consecutivi)
- 2 Non frequentare ambienti troppo rumorosi** senza protezioni adeguate
- 3 Assumere particolari medicinali solo sotto stretto controllo medico**
- 4 Fare un check-up periodico** da uno specialista per verificare la salute uditiva.



Audioline
soluzioni per l'udito



- **Controllo gratuito dell'udito**
- **Apparecchi acustici dei migliori marchi a prezzi agevolati**
- **Prova gratuita apparecchio acustico**

Controllo gratuito udito Audioline

..... **OTTOBRE**

06 FarmaCity **Torre del Lago**
OTT FarmaCity **Marco Polo**

09:30-12:30
15:30-19:00

20 FarmaCity **Migliarina**
OTT FarmaCity **Darsena**

09:30-13:00
15:30-19:00

13 FarmaCity **Centro**
OTT FarmaCity **Campo d'Aviazione**

09:30-13:00
15:30-19:00

27 FarmaCity **Parafarmacia**
OTT FarmaCity **Stazione**

09:30-12:30
15:30-19:00

Sport diversi, esigenze diverse

Ogni attività fisica richiede un supporto specifico per garantire energia costante e un recupero ottimale.

Ecco come gestire al meglio nutrizione ed integrazione per le discipline più comuni.

Corsa e Ciclismo (Attività Aerobiche)

Richiedono un consumo energetico elevato e prolungato, con forte perdita di liquidi e sali minerali.

Ecco come comportarsi per migliorare la prestazione:

Prima Carboidrati a lento rilascio (fette biscottate con miele) 1-2 ore prima.

Durante Idratazione costante con sali minerali (potassio e magnesio). Per sessioni oltre i 60 minuti, gel a base di maltodestrine.

Dopo Carboidrati ad alto indice glicemico per ripristinare il glicogeno e aminoacidi ramificati (BCAA) o proteine per i muscoli.

Palestra e Allenamento con Pesi (Attività di Forza)

L'obiettivo principale è sostenere lo sforzo muscolare intenso e stimolare la sintesi proteica.

Prima Uno snack leggero con una fonte di proteine e carboidrati semplici (es. uno yogurt greco con frutta).

Durante Acqua minerale a piccoli sorsi per mantenere l'idratazione.

Dopo Proteine in polvere o un pasto bilanciato entro 30-60 minuti per la ricostruzione muscolare.

Camminata Veloce (Attività Moderata)

Perfetta per il benessere cardiovascolare; non richiede integrazioni complesse.

Prima Un frutto di stagione o una manciata di frutta secca.

Durante Semplice acqua.

Dopo Un pasto bilanciato ricca di verdure, proteine magre e cereali integrali.

Indipendentemente dallo sport, la regola d'oro è l'equilibrio:

Carboidrati La fonte primaria di energia per il corpo.

Proteine Fondamentali per la riparazione e crescita dei tessuti.

Grassi buoni Essenziali per le funzioni ormonali e la resistenza.

Chiedi consiglio ai nostri farmacisti: ti aiuteremo a individuare l'integrazione più adatta al tuo sport e alle tue esigenze.



Dott.ssa Maura Scintu
Biologa Nutrizionista FarmaCity

LE PROMO SPORTIVE DI OTTOBRE

PROMOZIONI



**CICLISMO
E CORSA**

3x2



**PALESTRA
E PESI**

3x2



**IL MENO COSTOSO
IN OMAGGIO**



**IL MENO COSTOSO
IN OMAGGIO**



**CAMMINATA
VELOCE**

3x2



**PALESTRA
E PESI**

3x2



**IL MENO COSTOSO
IN OMAGGIO**



**IL MENO COSTOSO
IN OMAGGIO**



**CICLISMO
E CORSA**

3x2



**IL MENO COSTOSO
IN OMAGGIO**





Contatta la tua **farmacia di fiducia** per sapere gli orari di accesso ai servizi!

Tutti i servizi evidenziati in **rosso** sono **servizi gratuiti**

PRENOTAZIONE VISITE ED ESAMI
CAMBIO PRENOTAZIONE
DISDETTA PRENOTAZIONE

SERVIZIO
C.U.P.



PRENOTAZIONE
SUL PORTALE
ZEROCODE

La piattaforma unica regionale per **prenotazione** di servizi sanitari digitali come l'accesso ai laboratori di analisi!

SERVIZIO
CAMBIO MEDICO



OTTOBRE

parole di salute

Servizi di telemedicina e autoanalisi



HOLTER PRESSORIO
REFERTO ENTRO 24H

50 €

HOLTER PRESSORIO
URGENTE
REFERTO ENTRO 2H

55 €



ECG COLLEGAMENTO
CARDIOLOGIA
REFERTO ENTRO 24H

28 €



IN PROMOZIONE
PER I POSSESSORI
DI CARTA SALUTE!

25 €

ELETTROCARDIOGRAMMA
REFERTO ENTRO 30 MINUTI

35 €



HOLTER CARDIACO 24H
REFERTO ENTRO 5 GIORNI LAVORATIVI

70 €

HOLTER CARDIACO
24H URGENTE
REFERTO ENTRO 24/48H

90 €

HOLTER CARDIACO 48H
REFERTO ENTRO 5 GG. LAVORATIVI

90 €



AUTOANALISI GLICEMIA

3,90 €

PANNELLO LIPIDICO
(colesterolo totale, LDL, HDL,
trigliceridi)

18,90 €

AUTOANALISI EMOGLOBINA
GLICATA

14,90 €

AUTOANALISI
COLESTEROLEMIA TOTALE

6,50 €

PERCHÈ IN FARMACIA?



Semplici, rapidi, eseguiti
**esattamente come in
ospedale**



Disponibili **tutto l'anno**

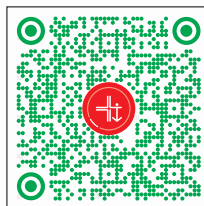


**Referti in tempi brevi
e l'esito ritirato in farmacia**

DISPONIBILI PRESSO...

**FarmaCity Centro, Marco Polo,
Torre del lago, Migliarina, Campo
d'Aviazione, Stazione**

PRE PRENOTARE...



**Scannerizza il
codice QR**
per accedere
ai nostri servizi
di prenotazione
direttamente
sul nostro sito web!



Solo presso
FarmaCity
Centro

LIERAC

LABORATOIRES

INNOVAZIONE

12 ANNI DI RICERCA
6 ATTIVI BREVETTATI⁽¹⁾

+2H

DI RIGENERAZIONE CUTANEA
DURANTE LA NOTTE⁽²⁾

PREMIUM
IL SIERO ASSOLUTO
RIGENERANTE NOTTE



PELLE RIVITALIZZATA - INCARNATO LUMINOSO⁽³⁾

[NAD+ BOOSTER RIGENERAZIONE CUTANEA]

[ESTRATTO BREVETTATO⁽¹⁾ DI TULIPANO NERO ANTIOSSIDANTE]

IL TUO POTERE. LE TUE SCELTE.

(1) Brevetti depositati sul Siero Assoluto Rigenerante Notte (2) Studio clinico su 21 volontari - Misurazione colorimetrica, media di 5 applicazioni (3) Test di autovalutazione su 43 volontari dopo 84 giorni - applicazione quotidiana. % di soddisfazione.



Farmacie FarmaCity

Le farmacie comunali della **tua** città.

● FarmaCity Centro

Direttrice: Dott.ssa Emanuela Pardini
via Mazzini, 14 - 55049 Viareggio (LU)
tel. +39 0584 38 11 110 | fax. +39 0584 42 66 37
farmacitycentro@icareviareggio.it
Aperta 365 giorni 24 ore su 24

.....

● FarmaCity Marco Polo

Direttrice: Dott.ssa Sabrina Gabbani
via Marco Polo, 31 - 55049 Viareggio (LU)
tel. +39 0584 38 11 120 | fax. +39 0584 40 75 22
farmacitymarcopolo@icareviareggio.it
Orario 8.30-13.00 | 15.30-20.00
DA LUNEDÌ A SABATO

.....

● FarmaCity Torre del Lago

Direttrice: Dott.ssa Elisa Simoni
viale Marconi, 242 - 55049 Torre del Lago (LU)
tel. +39 0584 38 11 130 | fax. +39 0584 35 20 35
farmacitytorredellago@icareviareggio.it
Orario 8.30-13.00 | 15.30-20.00
DA LUNEDÌ A SABATO

.....

● FarmaCity Darsena

Direttrice: Dott.ssa Gloria Pierini
via Coppino, 205 - 55049 Viareggio (LU)
tel. +39 0584 38 11 140 | fax. +39 0584 38 50 56
farmacitydarsena@icareviareggio.it
Orario 09.00-13.00 | 15.30-19.30
DA LUNEDÌ A SABATO

● FarmaCity Migliarina

Direttrice: Dott.ssa Claudia Bertolini
via Monte Cavallo, 8-10 - 55049 Viareggio (LU)
tel. +39 0584 38 11 150 | fax. +39 0584 94 50 62
farmacitymigliarina@icareviareggio.it
Orario DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 8.00-20.00
SABATO 8.30-13.00 | 15.30-20.00

.....

● FarmaCity Campo d'Aviazione

Direttrice: Dott.ssa Stefania Stefanini
via F. Filzi, 122/124 - 55049 Viareggio (LU)
tel. +39 0584 38 11 160 | fax. +39 0584 38 50 49
farmacitycampodaviazione@icareviareggio.it
Orario 8.30-13.00 | 15.30-20.00
DA LUNEDÌ A SABATO

.....

● FarmaCity Parafarmacia c/o COOP

via Santa Maria Goretti snc
55049 Viareggio (LU)
tel. +39 0584 38 11 190 | fax. +39 0584 40 89 13
parafarmacia@icareviareggio.it
Orario 9.00-13.00 | 15.30-19.30
DA LUNEDÌ A SABATO

.....

● FarmaCity Stazione

Direttrice: Dott.ssa Maria Paola Patrizi
piazza Dante Alighieri snc - 55049 Viareggio (LU)
tel. +39 0584 38 11 100
farmacitystazione@icareviareggio.it
Orario 6.50-20.00 | 7 giorni su 7



Ricevere una prestazione sanitaria senza doversi spostare può fare la differenza nella vita di molti.

Cura e Assistenza

Con FarmaCity, un aiuto concreto direttamente

A CASA

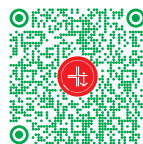


SERVIZIO INFERMIERISCO A DOMICILIO

FarmaCity porta un aiuto concreto e professionale **a casa tua**.

FarmaCity ha attivato il nuovo **Servizio Infermieristico a Domicilio**, pensato per portare prestazioni sanitarie direttamente a casa e offrire assistenza qualificata a chi ha difficoltà negli spostamenti, sul tutto il territorio di Viareggio e Torre del Lago.

Ci prendiamo cura dei cittadini, per rendere l'assistenza sempre più accessibile, semplice e vicina al territorio.



Per maggiori informazioni
visita il sito www.farmacityviareggio.it
oppure chiedi ai nostri farmacisti



FarmaCity
LE FARMACIE COMUNALI DELLA CITTÀ DI VIAREGGIO



FarmaCity,
tutti i servizi per dire benessere.
www.farmacityviareggio.it