FarmaCity

Città di Viareggio

iCARE il tuo sistema virtuoso

LE FARMACIE COMUNALI DELLA TUA CITTÀ

parole di salute

La sana informazione delle farmacie comunali della tua città

VACCINI IN FARMACIA: PROTEGGI OGGI LA SALUTE CON LA **PREVENZIONE**

CADUTA DEI CAPELLI: CAUSE, RIMEDI E CONSIGLI

SPORT E ALIMENTAZIONE: IL **GIUSTO EQUILIBRIO** PER IL BENESSERE

NOVEMBRE
2026

FarmaCity
LE FARMACIE COMUNALI DELLA CITTÀ DI VIAREGGIO

Città di Viareggio

iCARE il tuo sistema virtuoso

SE AL CARNEVALE NON PUOI MANCARE

PASSA IN FarmaCity

E TORNA SEMPRE A RISPARMIARE!

Fino al 24 dicembre 2026 vieni in **FarmaCity**
e compra il tuo biglietto cumulativo **scontato di 10€.**

Dal 28/12/2026 al 30/01/2027
puoi ancora acquistare
il biglietto cumulativo per
il Carnevale di Viareggio 2027
a prezzo pieno.

Dal **30 gennaio**
al **20 febbraio 2027**,
riporta in **FarmaCity**
il tuo biglietto cumulativo*
e avrai subito **5€ di sconto****

Fondazione Carnevale di Viareggio

VIAREGGIO
Carnevale '27



QUANDO ARRIVA CARNEVALE
C'È UN NUOVO
SCONTO CHE VALE

*La promozione è valida per ogni singolo biglietto cumulativo. L'offerta non prevede la somma di più biglietti cumulativi per un'unica transazione. Il biglietto presentato verrà annullato mediante il timbro della farmacia.

**Sconto applicabile dal 30/01/2027 al 20/02/2027 in tutti i punti vendita FarmaCity (www.icareviareggio.it/farmacie-comunali) a fronte di una spesa minima di 25€ di parafarmaco e dispositivo medico, non cumulabile con altre promozioni e salvo esaurimento scorte. Sono esclusi i farmaci.

www.farmacityviareggio.it

Novembre: salute, prevenzione e iniziative per la nostra città



Dott. Brunello Pellegri
Coordinatore FarmaCity

Con l'arrivo di novembre, entriamo in un periodo dell'anno in cui diventa ancora più importante dedicare attenzione alla nostra salute e al nostro benessere. La prevenzione, l'informazione e la cura di sé rappresentano strumenti fondamentali per affrontare al meglio ogni stagione della vita.

In questo numero di Parole di Salute affrontiamo alcuni temi che riguardano da vicino la nostra quotidianità.

Parliamo di vaccinazioni, uno degli strumenti più efficaci a disposizione della medicina per proteggere la salute individuale e collettiva. Dedichiamo spazio anche alla **salute dell'udito**, un aspetto spesso trascurato ma essenziale per mantenere una buona qualità della vita, e alla **caduta dei capelli**, una condizione molto comune che può avere cause differenti e che merita attenzione e consigli appropriati.

Non manca uno sguardo **all'alimentazione e all'attività fisica**, due elementi strettamente collegati che contribuiscono al nostro equilibrio e al mantenimento di uno stile di vita sano.

Attraverso questi approfondimenti vogliamo ricordare che prendersi cura della propria salute significa soprattutto imparare ad ascoltare il proprio corpo, riconoscere i segnali che ci invia e adottare comportamenti consapevoli.

Anche quest'anno FarmaCity rinnova la promozione dedicata al Carnevale di Viareggio 2027, confermando il proprio legame con la città e le sue tradizioni.

Fino al **24 dicembre 2026** sarà possibile acquistare presso le farmacie FarmaCity il biglietto cumulativo del Carnevale con uno **sconto di 10 euro**. Dal 28 dicembre al 30 gennaio il biglietto resterà disponibile a prezzo pieno.

Ma i vantaggi non finiscono qui: dal **30 gennaio al 20 febbraio 2027**, presentando il proprio biglietto cumulativo in una farmacia FarmaCity, si potrà usufruire di un ulteriore **sconto di 5 euro**, a fronte di una spesa minima di 25 euro in prodotti di parafarmacia e dispositivi medici. La promozione esclude i farmaci, non è cumulabile con altre offerte ed è valida per un singolo biglietto per transazione, salvo esaurimento scorte.

Le farmacie FarmaCity continuano così a essere un punto di riferimento oltre che per la dispensazione dei farmaci ma anche per l'informazione, l'orientamento, i servizi dedicati alla salute e le iniziative rivolte alla nostra comunità.

Vi auguro una buona lettura

PROMOZIONI

DAL 9 NOVEMBRE AL 6 DICEMBRE

ANTIDOLORE

BUSCOFENACT
20 cps molli 400 mg



11,90€ ~~14,90 €~~

DICLOREUM ANT LOC
Schiuma 50 g 3%



15,50€ ~~18,40 €~~

DICLOREUM UNIDIE
5 cerotti 136 mg 24 h



17,50€ ~~20,40 €~~

ESI NO DOL TRAUMGEL
50 ml



2 PEZZI

9,90€ ~~27,80 €~~

RAFFREDDAMENTO

TANTUM VERDE GOLA
Collutorio 160 ml



9,90€ ~~11,90 €~~

BRONCHENOLO TOSSE, INFLUENZA E RAFFREDDORE
10 bustine



9,90€ ~~11,99 €~~

INTEGRATORI

SUPRADYN RICARICA
15 cpr effervescenti



12,90€ ~~14,90 €~~

SUPRADYN RICARICA
30 cpr effervescenti



21,50€ ~~25,50 €~~

INTEGRATORI

CEBION EFF VIT C ARANCIA
10 cpr



6,90€ ~~8,20 €~~

VICHY LIFT COLLAGENE
60 cps



39,90€ ~~52,95 €~~

IGIENE VISO E CORPO

CERAVE ACQUA MICELLARE PURIFICANTE 400 ml



9,90€ ~~13,89 €~~

CERAVE CREAM TO FOAM CLEANSER 236 ml



9,90€ ~~13,89 €~~

parole di salute

STOMACO E INTESTINO

ENTEROGERMINA OS 10 fl 4 mld 5 ml



14,90 € ~~17,90 €~~

ENTEROGERMINA GONFIORE 10 bust



13,90 € ~~16,90 €~~

DULCOSOFT POLVERE 20 bust



13,90 € ~~15,90 €~~

RAFFREDDAMENTO

PROPOLIS SPRAY ADULTO E BAMBINO 15 ml



9,90 € ~~11,30 €~~

INTEGRATORI

SUPRADYN RICARICA 35 cpr



16,50€ ~~19,50 €~~

SUPRADYN RICARICA 50+ 15 cpr effervescenti



14,90€ ~~17,90 €~~

SUPRADYN RICARICA 50+ 30 cpr



19,90€ ~~23,50 €~~

SUPRADYN RICARICA PRO B12 10 fl



12,50 € ~~14,50 €~~

IGIENE VISO E CORPO

CERAVE CREMA IDRATANTE 177 ml



9,90€ ~~12,89 €~~

RILASTIL XEROLACT GEL DETERGENTE VF 1000 ml



12,90€ ~~15,90 €~~

RILASTIL XEROLACT OLIO 1000 ml



15,90€ ~~18,90 €~~

SPECIALE CAPELLO

DERCOS AMINEXIL REGEN SIERO 90 ml



49,90 € ~~58,95 €~~

Offerte valide fino ed esaurimento scorte e salvo errori/omissioni di stampa.

PROMOZIONI

DAL 9 NOVEMBRE AL 6 DICEMBRE

SPECIALE CAPELLO

DERCOS ENERGIZZANTE
Shampoo 200 ml



9,90 € ~~14,94 €~~

DERCOS ANTIFORFORA SENSITIVE/GRASSI/SECCHI
Shampoo 200 ml



10,90€ ~~20,50 €~~

DERCOS PSOLUTION/ ANTIDAND 2 IN 1 Shampoo 200 ml



11,90€ ~~21,50 €~~

DERCOS ANTIDAND 2 IN 1
Shampoo 400 ml



19,90€ ~~30,14 €~~

SPECIALE CAPELLO

BIOSCALIN SHAMPOO
PRO DENSITY
TOTAL CARE RIV
TOTAL CARE VOL
MENOPAUSA RI
200 ml



7,90 € ~~9,90 €~~

IGIENE INTIMA

ILLA CARE DETERGENTE INTIMO 250 ml



2,99 €

ILLA DETERGENTE CISTILACT
250 ml



4,99 €

IGIENE INTIMA

ILLA GEL PRURITO INTIMO
50 ml



9,90 € ~~14,90 €~~

IGIENE ORALE

ESI ALOE FRESH SENSITIVE
Dentifrici 100 ml



3,50 € ~~4,90 €~~

ESI ALOE FRESH SPRAY ALITO FRESCO 15 ml



3,50 € ~~4,90 €~~

GUM PAROEX 0,12 CHX
Collutorio 300 ml



7,90 € ~~9,20 €~~

parole di salute

SPECIALE CAPELLO

DERCOS ANTIFORFORA SERUM 90 ml



35,00€ ~~49,99€~~

BIOSCALIN MENOPAUSA 90 cpr PROMO



34,90€ ~~42,90€~~

BIOSCALIN PRO DENSITY 90 cpr PROMO



34,90€ ~~42,90€~~

BIOSCALIN TOTAL CARE 90 cpr PROMO



29,90€ ~~39,90€~~

IGIENE INTIMA

ILLA DETERGENTE MENOPAUSA 500 ml



6,99€

ILLA MOUSSE SENZA RISCIACQUO 100 ml



3,99€

ILLA DETERGENTE INTIMO ANTIBATTERICO 500 ml ml



5,99€

ILLA CARE SALVIETTE INTIMA 14 pezzi



2,99€

IGIENE BIMBO

ELMEX KIT PRIMI DENTINI 0-36 M



5,90€

ELMEX JUNIOR DENTIFRICIO DUO PACK



6,90€

FIOCCHI DI RISO PASTA CAMBIO 100 ml



9,90€

FIOCCHI DI RISO INTIMO MIODERM 240 ml



9,90€ ~~13,99€~~

Offerte valide fino ed esaurimento scorte e salvo errori/omissioni di stampa.

Vaccinazioni in farmacia: quali fare e quando?

Quando hai controllato l'ultima volta il tuo libretto vaccinale? Conosciamo tutti il vaccino antinfluenzale, ma spesso dimentichiamo che alcune protezioni devono essere rinnovate anche in età adulta. **La campagna 2026/2027 è un'occasione per fare il punto.**

Influenza: una protezione annuale

L'influenza può provocare complicanze, soprattutto negli anziani e nelle persone con patologie croniche. Per questo il vaccino viene aggiornato ogni stagione.

Nelle farmacie aderenti alla campagna regionale è gratuito dai 60 anni. Tra i 12 e i 59 anni, chi non rientra nelle categorie a rischio può vaccinarsi a pagamento, senza prescrizione medica, presso le farmacie abilitate.

Covid-19: ridurre il rischio di forme gravi

Il vaccino aggiornato aiuta a prevenire le complicanze più serie e i ricoveri. È particolarmente raccomandato agli anziani e alle persone con condizioni di rischio. In farmacia è disponibile per gli ultrasessantenni che possiedono i requisiti previsti dalla campagna regionale.

Tetano, difterite e pertosse: il richiamo ogni dieci anni

Il tetano può essere contratto anche attraverso piccole ferite. Per chi ha completato il ciclo vaccinale di base, è raccomandato un richiamo **ogni dieci anni.**

Dal 19 ottobre, nelle farmacie toscane abilitate, il richiamo combinato contro tetano, difterite e pertosse è gratuito per i maggiorenni. Chi deve iniziare o completare il ciclo di base deve invece seguire un percorso specifico.

Dove vaccinarsi con FarmaCity

Il servizio è disponibile presso **FarmaCity Stazione** e **FarmaCity Torre del Lago**. Prima della somministrazione viene effettuata un'**anamnesi** per verificare l'idoneità del paziente.

Le persone che non possiedono i requisiti previsti, comprese quelle con particolari condizioni di fragilità, vengono indirizzate al proprio medico o ai centri vaccinali dell'ASL.

Dopo il vaccino è previsto un periodo di osservazione.

Per informazioni e prenotazioni, rivolgiti direttamente ai numeri:

FarmaCity **Torre del Lago** 0584/3811130
FarmaCity **Stazione** 0584/3811100



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 €**



iCARE: facciamo dell'accoglienza, una Residenza

RSA TABARRACCI
NELLA CITTÀ PER LA CITTÀ

RSA Tabarracci abitare l'oggi insieme nel cuore della città



La **RSA Tabarracci**, gestita da **iCARE**, società *in-house providing* interamente partecipata dal Comune di Viareggio, è stata realizzata in una porzione dell'ex ospedale cittadino "Tabarracci", e proprio per questo pensata come una struttura della città e per la città.

60 posti letto e assistenza infermieristica H24, la struttura è dedicata a persone anziane non autosufficienti o adulti inabili con bisogni assimilabili a quelli degli anziani, ed è accreditata dal sistema socio-sanitario regionale.

Ma la **RSA Tabarracci** è soprattutto un luogo di vita vera e piena per tutti gli ospiti. Sono presenti non solo tutti i servizi e le attività quotidiane ma anche progetti che legano la struttura alla città, ospitando associazioni, personalità e realtà del territorio e partecipando attivamente ad eventi esterni, in un intenso percorso di condivisione e di esperienze che permette di prendersi cura degli ospiti sotto ogni aspetto.

iCARE il tuo sistema virtuoso

Città di Viareggio

icareviareggio.it **rsatabarracci.it**

Listino prezzi del **servizio infermeristico a domicilio**

Il servizio è attivo
dal lunedì al venerdì

ORARIO
9:00-12:00

Copre il territorio di
Viareggio e Torre del Lago

20 €	INIEZIONE SINGOLA
18 €	INIEZIONI CICLO ciclo minimo di 4
30 €	MEDICAZIONE SEMPLICE escluso il materiale di medicazione
40 €	RIMOZIONE PUNTI DI SUTURA comprensiva medicazione finale del sito chirurgico
50 €	GESTIONE CATETERI controllo/cura e rimozione
70 €	LAVAGGIO AURICOLARE
50 €	AUTOANALISI DEL PANNELLO LIPIDICO
25 €	CONTROLLO GLICEMIA/COLESTEROLO
50 €	CONSULENZA INFERMIERISTICA prima visita
60 €	REGISTRAZIONE DI ELETTROCARDIOGRAMMA (ECG)
160 €	HOLTER CARDIACO
160 €	HOLTER PRESSORIO



Per prenotare è possibile rivolgersi direttamente alla **FarmaCity Torre del Lago** oppure contattare la farmacia:

0584 3811130

farmacitytorredellago@icareviareggio.it

Il personale fornirà tutte le informazioni necessarie per organizzare la prestazione a domicilio.

Retinolo: le cause principali e cosa fare

Se c'è un ingrediente che ha rivoluzionato il mondo della dermatologia e della cosmetica, questo è sicuramente il **Retinolo**.

Ma cos'è esattamente e quali sono i benefici che porta alla nostra pelle?

Cos'è e quali sono i suoi benefici?

Il retinolo è un derivato della **Vitamina A** che penetra in profondità nei tessuti dove **stimola la produzione di collagene ed elastina,** ovvero le fibre che permettono alla nostra pelle di mantenere tono ed elasticità, ed **accelera il rinnovamento cellulare.**

Inserire il retinolo nella **routine serale** porta numerosi vantaggi visibili:

ATTENUA LE RUGHE riduce le rughe d'espressione e migliora tono ed elasticità cutanea.

UNIFORMA L'INCARNATO schiarisce le macchie scure e dona luminosità al viso.

MIGLIORA LA GRANA DELLA PELLE riduce i pori dilatati e leviga le imperfezioni.

Come utilizzarlo senza rischi

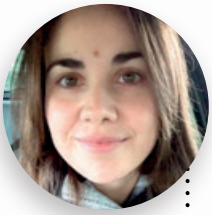
Trattandosi di un attivo molto potente, va introdotto con gradualità:

1. **Inizia poco alla volta:** applicalo 1 o 2 volte a settimana alla sera, per poi aumentare a 3 fino ad arrivare a **sere alterne** mano a mano che la pelle si abitua.
2. **Idrata sempre:** combina il retinolo con una buona crema idratante. Questo attivo, infatti, può causare **secchezza cutanea** e **arrossamenti.**
3. **Proteggiti dal sole:** il retinolo **rende la pelle molto sensibile ai raggi UV.** La mattina successiva all'applicazione, non dimenticare di proteggere sempre la pelle con una **crema solare** con SPF 30 o 50!

Il consiglio del farmacista

Non tutti i prodotti al retinolo sono uguali. Esistono diverse concentrazioni adatte a tipi di pelle differenti, da quelle più delicate a quelle più mature.

Vieni a trovarci nelle nostre farmacie: ti aiuteremo a scegliere il siero o la crema perfetta per le tue esigenze!



Dott.ssa Susanna Lari
Farmacista FarmaCity

Gli eventi dermocosmesi del mese

Vieni a scoprire gli **eventi dermo** del mese presso la **Parafarmacia**!

09 NOV — SPECIALE DR. KLEĒIN

Dr. Kleēin
WATER GENESI
advanced skin therapy

ORARIO 10:00-13:00 / 15:30-18:30
DURATA 1 ora

Trattamento in cabina Dr. Kleēin, trattamento viso e sconto del 30% su tutto il listino.

SCONTO SPECIALE SU TUTTO IL LISTINO -30%

09 NOV — SPECIALE ACQUA DI BOLGHERI

ACQUA DI BOLGHERI
TOSCANA

Lasciati avvolgere dalle fragranze di **Acqua di Bolgheri: per te sconto del 30% su tutto il listino.**

SCONTO SPECIALE SU TUTTO IL LISTINO -30%

19 NOV — SPECIALE CAUDALÍE

CAUDALÍE

ORARIO 09:00 - 13:00
DURATA 30 minuti

Prova prodotti con Caudalíe e consiglio personalizzato, durata 30 minuti.
Offerta 3x2: il meno caro in omaggio.

IL PRODOTTO MENO CARO IN OMAGGIO 3×2

DERMOCOSMESI

DAL 9 NOVEMBRE AL 6 DICEMBRE

NUXE

NUXE CREMA MANI VERY ROSE
50 ml



7,50€ ~~11,00 €~~

NUXE CREMA MANI REVE DE MIEL
50 ml



7,50€ ~~11,00 €~~

DR. KLEĒIN

DR. KLEĒIN WATER GENESI & RESERVATROL SERUM 30 ml



82,90€ ~~118,00 €~~

DR. KLEĒIN A-RETINOL SERUM
30 ml



59,90€ ~~79,00 €~~

DR. KLEĒIN WATER GENESI & RESERVATROL MASK 50 ml



37,90€ ~~54,00 €~~

INTEGRAZIONE

SOLGAR ALIMENTO B
50 cps 240 g



23,90€ ~~29,80 €~~

SOLGAR COLLAGENE VEGETARIANO PLUS 60 cps



55,90€ ~~69,80 €~~

NAC PURE ENCAPSULATIONS
600 mg 30 cps



27,90€ ~~34,90 €~~

Dr. Kleēin

SERUM



A-RETINOL

Brightening Serum

Retinolo + Ectoina

Il siero che rigenera e rinnova la tua pelle

- **Formula:** Retinoli liberi, Retinyl Palmitate, Novoretin, Ectoina.
- **Azione:** Anti-età, antimacchia, esfoliante e perfezionatore.
- **Uso:** La sera. Applicare sempre la protezione solare.

Apparecchi acustici: consigli ed aspettative riguardo alle ultime tecnologie

Quanto può migliorare la sua vita?

Gli **apparecchi acustici** sono **piccoli dispositivi medici elettronici** che, applicati dietro o dentro l'orecchio, garantiscono alle persone con deficit uditivi di recuperare gran parte dell'udito, migliorando nettamente la qualità della loro vita.

Purtroppo ancora oggi, nonostante i passi da gigante in termini di estetica e funzionalità, **si portano dietro ancora tanti pregiudizi negativi,** questo per magari dei limiti legati alle vecchie protesi analogiche o a limiti tecnologici o di adattabilità.

Con l'avvento del digitale, e delle nuove strategie riabilitative, siamo in grado di risolvere tutti i tipi di ipoacusie, con gravità diverse, da lievi a severe. **Importante però è stabilire gli obiettivi reali da ottenere con gli apparecchi acustici digitali,** spesso le elevate aspettative sono un ostacolo verso una risoluzione della perdita uditiva, ci si aspetta di tornare a sentire in poco tempo senza alcun sacrificio.

Non è diventato ipoacusico in un giorno e non ritornerà normoudente in un giorno.

Inizi ad indossare i suoi nuovi apparecchi

Generalmente con i nuovi apparecchi acustici, per abituarsi, c'è bisogno di un periodo di circa 3-6 mesi in cui riscoprirà molti suoni e rumori dimenticati come ticchettio dell'orologio, il fruscio della carta, il rumore dei passi, il cinguettio degli uccelli, le risate dei bambini. Gli apparecchi acustici le consentono di sentire meglio e di comunicare bene in molti ambienti, anche rumorosi. **Dapprima la sua voce le sembrerà strana, ma con il tempo ci si abituerà.**

L'intensità e qualità dei suoni familiari dovrebbe essere definita, chiara e brillante, non monotona o irritante.

Alcuni accorgimenti per raggiungere gli obiettivi

Si eserciti a concentrarsi su suoni e voci che desidera sentire, tralasciando quelli meno importanti o le fonti di distrazione. Si assicuri di avere sempre delle batterie nuove di scorta a portata di mano. Leggere a voce alta l'aiuterà a monitorare il volume della sua voce: **se le sembra di parlare troppo forte, chieda a coloro che la circondano,** i suoi cari possono aiutarla a regolare il volume della voce nella fase iniziale di adattamento. Il cervello ha bisogno di un po' di tempo per abituarsi a udire di nuovo bene e tuttavia, anche nel migliore dei casi, potrebbe non riuscire a sentire di nuovo tutto.

L'importante è ricordarsi di indossare gli apparecchi acustici tutti i giorni, non solo quando pensa di averne bisogno.



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 ..... NOVEMBRE

03 NOV	FarmaCity Torre del Lago	09:30-12:30	17 NOV	FarmaCity Migliarina	09:30-13:00
	FarmaCity Marco Polo	15:30-19:00		FarmaCity Darsena	15:30-19:00
10 NOV	FarmaCity Centro	09:30-13:00	24 NOV	FarmaCity Parafarmacia	09:30-12:30
	FarmaCity Campo d'Aviazione	15:30-19:00		FarmaCity Stazione	15:30-19:00

Sport e benessere: il progresso si costruisce anche fuori dall'allenamento

Il movimento mette in moto il nostro organismo, ma è anche tra un allenamento e l'altro che il corpo si adatta, recupera e si prepara ad affrontare nuove sfide.

Quando pratichiamo attività fisica, il nostro organismo affronta un **lavoro complesso:** i muscoli vengono sollecitati, aumenta il consumo di energia e cambiano le esigenze di idratazione.

È un processo naturale che, accompagnato da abitudini corrette, permette di migliorare progressivamente forza, resistenza e benessere generale.

Il corpo impara ad adattarsi

Ogni allenamento rappresenta uno stimolo. Con la regolarità e il giusto recupero, l'organismo sviluppa una maggiore capacità di affrontare lo sforzo. Per questo non conta soltanto quanto ci alleniamo, ma anche come sosteniamo il nostro corpo nel tempo.

Energia e nutrienti: un sostegno importante

Quando l'attività diventa più intensa o prolungata, cresce la necessità di gestire adeguatamente le riserve energetiche.

Accanto a un'alimentazione equilibrata, prodotti specifici per lo sport, come barrette energetiche e preparati a base di carboidrati, possono rappresentare soluzioni pratiche per sostenere il fabbisogno durante gli sforzi prolungati.

Anche l'idratazione merita attenzione: in caso di sudorazione abbondante, bevande formulate con acqua ed elettroliti possono aiutare a compensare le perdite.

Il recupero fa parte del risultato

Il miglioramento fisico passa anche dal riposo e dal corretto apporto di nutrienti. Le proteine contribuiscono al mantenimento e alla crescita della massa muscolare. Le formulazioni proteiche possono quindi offrire un supporto pratico per raggiungere l'apporto giornaliero necessario, soprattutto per chi si allena regolarmente.

Un'integrazione pensata per le proprie esigenze

Non esiste una soluzione identica per tutti. Durata, frequenza e intensità dell'attività fisica influenzano le esigenze nutrizionali.

I farmacisti FarmaCity possono aiutarti a conoscere le diverse soluzioni disponibili e a scegliere, quando opportuno, l'integrazione più adatta al tuo stile di vita e ai tuoi obiettivi.



Dott.ssa Maura Scintu
Biologa Nutrizionista FarmaCity

PROMOZIONI

CICLISMO E CORSA 3×2



IL MENO COSTOSO
IN OMAGGIO

PALESTRA E PESI 3×2



IL MENO COSTOSO
IN OMAGGIO

CAMMINATA VELOCE 3×2



IL MENO COSTOSO
IN OMAGGIO

PALESTRA E PESI 3×2



IL MENO COSTOSO
IN OMAGGIO

CICLISMO E CORSA 3×2



IL MENO COSTOSO
IN OMAGGIO

Capelli che cadono: le cause principali e cosa fare

Notare una perdita insolita di capelli o un diradamento può preoccupare, ma non sempre è motivo di allarme. Comprendere le possibili cause è il primo passo per prendersene cura nel modo giusto.

Perché i capelli cadono?

Le cause possono essere molteplici e spesso combinate tra loro:

FATTORI GENETICI E ORMONALI l'alopecia androgenetica è una delle forme più comuni di perdita dei capelli ed è legata alla predisposizione familiare e all'influenza degli ormoni. Anche i cambiamenti ormonali, come quelli che si verificano dopo una gravidanza o durante la menopausa, possono influenzare la caduta dei capelli.

STRESS PSICOFISICO periodi di forte stanchezza, traumi emotivi o ritmi di vita particolarmente intensi possono favorire una caduta temporanea dei capelli.

CARENZE NUTRIZIONALI diete troppo rigide o povere di elementi essenziali, come ferro, zinco, proteine e vitamine, possono influire sulla salute dei capelli.

ABITUDINI ERRATE trattamenti chimici aggressivi, acconciature troppo strette o l'uso eccessivo di piastre possono danneggiare i capelli, favorendone la rottura e, in alcuni casi, la caduta.

CAMBIAMENTO DI STAGIONE soprattutto tra la fine dell'estate e l'autunno, il naturale ciclo di ricambio può portare a una caduta temporanea più evidente.

Come prevenire e rafforzare

Non esiste una soluzione unica per tutti, ma alcune buone abitudini possono fare la differenza:

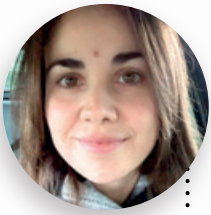
1. **Segui una dieta equilibrata,** ricca di frutta, verdura, legumi e proteine.
2. **Usa prodotti delicati e adatti alle esigenze specifiche** del tuo cuoio capelluto.
3. **Prenditi cura dei capelli con delicatezza,** evitando trattamenti aggressivi e prestando attenzione anche al cuoio capelluto.

Un consiglio su misura per te

Ogni capello ha la sua storia e ogni cuoio capelluto esigenze diverse. Prima di scegliere un integratore o un trattamento, è importante conoscere le caratteristiche dei propri capelli e comprenderne le necessità.

Consulta la pagina a fianco per conoscere le date delle nostre ***Giornate di Analisi del Capello e del Cuoio Capelluto.***

Un controllo dedicato ti permetterà di conoscere meglio i tuoi capelli e ricevere consigli personalizzati sui prodotti più adatti alle tue esigenze!



Dott.ssa Susanna Lari
Farmacista FarmaCity

FarmaCity
LE FARMACIE COMUNALI DELLA CITTÀ DI VIAREGGIO

Città di Viareggio

iCARE
il tuo sistema virtuoso

LA SALUTE IN TESTA

Prenderti cura dei tuoi capelli significa prenderti cura di te stesso

iCARE ti offre la possibilità di effettuare gratuitamente un'analisi completa del capello direttamente in FarmaCity, grazie a un'innovativa tecnologia basata sull'Intelligenza Artificiale, in collaborazione con **Bioscalin**.

Un servizio avanzato, rapido e preciso, che ti aiuterà a conoscere meglio i tuoi capelli e a ricevere i consigli più adatti alle tue esigenze.

Vieni in FarmaCity a prenotare il tuo test grauito



Controllo del capello Bioscalin

Giornate FarmaCity

09 NOV FarmaCity Migliarina 09:00-13:00	13 NOV FarmaCity Marco Polo 09:00-13:00	27 NOV FarmaCity Centro 09:00-13:00
12 NOV FarmaCity Torre del Lago 15:30-19:30	14 NOV FarmaCity Stazione 16:00-19:00	27 NOV FarmaCity Parafarmacia 15:30-18:30
10 NOV FarmaCity Campo d'Aviazione 16:00-19:00		

NOVEMBRE

STANCHEZZA DOPO I 50 ANNI?



10 pratici flaconcini

SUPRADYN RICARICA PRO B12

ALTO DOSAGGIO DI VITAMINA B12
che contribuisce a ridurre stanchezza e affaticamento

ZINCO che supporta il sistema immunitario

+ 5 MILIARDI DI PROBIOTICI VIVI

E SE TI SENTI STANCO DOPO L'INFLUENZA?



30 compresse effervescenti

Con **VITAMINE DEL GRUPPO B*** — Supportano il **Metabolismo Energetico**

Con **FERRO MAGNESIO** — Contrastano **Stanchezza e Affaticamento**

Con **VITAMINA C VITAMINA D** — Supportano il **Sistema Immunitario**

*Vitamina B1, Vitamina B2, Niacina, Vitamina B6, Vitamina B12, Biotina, Acido Pantotenico.

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di un corretto stile di vita. Leggere le avvertenze.

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

iCARE
il tuo sistema virtuoso

LIERAC

LABORATOIRES

GOLD FRIDAY

DAL 16 AL 30 NOVEMBRE

-25%

SU TUTTI I PRODOTTI LIERAC*



9079999852