



**FARMACIA
SAN NAZARIO**
Via Tolaj,4 - Villarbasse (TO)
tel 011 952109 - whatsapp 388 8795480

Seguici anche su [f](#) [i](#)

IN FARMACIA UN ANNO DI PROPOSTE PER LA TUA SALUTE

Stress Cronico, il nemico silenzioso

Il Calendario 2026 della Farmacia San Nazario è principalmente dedicato a un tema cruciale per il nostro benessere: come prevenire i danni dello stress cronico, il principale responsabile dell'80% delle patologie non accidentali. Ogni mese, affronteremo un argomento specifico per imparare a riconoscere e a ridurre gli effetti di questo "nemico silenzioso".



Scopri il progetto Yougevity Il tuo Benessere, un approccio a 360°

Genetica e stile di vita: un binomio inscindibile per la tua salute. Il nostro DNA è come un alfabeto che racchiude tutte le potenzialità della nostra salute. Tuttavia, non sono le singole lettere a determinare il nostro stato di benessere, ma le parole e le frasi che riusciamo a scrivere con esse: il nostro fenotipo. In altre parole, è il nostro stile di vita a plasmare il nostro futuro, molto più di quanto non faccia il nostro corredo genetico.

È qui che entra in gioco Yougevity, un progetto innovativo che ti aiuta a prendere in mano la tua salute, guidandoti in un percorso su misura e totalmente integrato. Non si tratta di una singola consulenza, ma di una sinergia tra diverse figure professionali e strumenti all'avanguardia per costruire il tuo percorso di benessere.

Come funziona il percorso Yougevity?

Attraverso un approccio coordinato, **medico, farmacista, nutrizionista, mental coach e personal trainer** lavorano insieme per offrirti un supporto completo. Il tuo percorso viene definito a partire da un'analisi approfondita del tuo stato di salute, che include:

Esami del sangue mirati (in laboratorio esterno): per avere un quadro preciso del tuo stato di salute generale.

Analisi del microbiota (BiomaPlan): per comprendere la salute del tuo intestino, un elemento chiave per il benessere generale.

Bioimpedenziometria (BodyPlan): per valutare la tua composizione corporea e ottimizzare allenamento e alimentazione.

Percorso GenAge: per fornire una mappa dettagliata delle predisposizioni genetiche dell'individuo, permettendo di costruire un piano di salute personalizzato e proattivo.

Gennaio 2026

1 Giovedì
MARIA MADRE DI DIO

2 Venerdì ORARIO 8:30 - 12:30
S. BASILIO VESCOVO 15:30 - 19:30

3 Sabato ORARIO 8:30 - 12:30
S. GENOVEFFA 15:30 - 19:30

4 Domenica
S. ERMETE

5 Lunedì ORARIO 9:00 - 13:00
S. AMELIA 16:00 - 19:00

6 Martedì
EPIFANIA DI N.S.

7 Mercoledì
S. LUCIANO

8 Giovedì
S. MASSIMO

9 Venerdì
S. GIULIANO MARTIRE

10 Sabato
S. ALDO EREMITA

11 Domenica
S. IGINO PAPA

12 Lunedì
S. MODESTO M.

13 Martedì
S. ILARIO

14 Mercoledì
S. FELICE M

15 Giovedì
S. MAURO ABATE

16 Venerdì
S. MARCELLO PAPA

17 Sabato
S. ANTONIO ABATE

18 Domenica
S. LIBERATA

19 Lunedì
S. MARIO MARTIRE

20 Martedì
S. SEBASTIANO

21 Mercoledì
S. AGNESE

22 Giovedì
S. VINCENZO MARTIRE

23 Venerdì
S. EMERENZIANA

24 Sabato
S. FRANCESCO DI SALES

25 Domenica
CONVERS. DI S. PAOLO

26 Lunedì
S. PAOLA

27 Martedì
S. ANGELA MERICI

28 Mercoledì
S. TOMMASO D'AQ.

29 Giovedì
S. CESARIO

30 Venerdì
S. MARTINA

31 Sabato
S. GIOVANNI BOSCO



LUN - MAR - GIO - VEN Continuato 8:00 - 19:30
MER 8:00 - 13:00 / Pomeriggio CHIUSO
SAB 9:00 - 13:00 / 16:00 - 19:00

YOUNGEVITY
www.yougevity.it
L'approccio scientifico e personalizzato per prolungare la giovinezza di corpo e mente

