



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

# Gennaio 2026

## 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.

1	Giovedì	MARIA MADRE DI DIO	
2	Venerdì	S. BASILIO VESCOVO	ORARIO 8:30 - 12:30 15:30 - 19:30
3	Sabato	S. GENOVEFFA	ORARIO 8:30 - 12:30 15:30 - 19:30
4	Domenica	S. ERMETE	
5	Lunedì	S. AMELIA	ORARIO 9:00 - 13:00 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

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

