

# PIANTO & BIEN-ÊTRE



## Chaleur + effort = perte d'électrolytes... Pianto CLASSIC à la rescousse !

Lorsqu'il fait chaud ou que vous pratiquez une activité physique, l'organisme met en œuvre un mécanisme fondamental de survie : la sudation. La transpiration permet d'évacuer la chaleur par évaporation, régulant ainsi la température corporelle. Mais cette adaptation thermique a un coût : elle entraîne une perte significative d'eau et d'électrolytes, notamment du sodium, du potassium, du calcium, du magnésium, du manganèse et du chlorure et d'autres oligoéléments essentiels. Or une grande partie du fonctionnement de notre corps provient de ces petites charges électriques. Ces charges sont envoyées dans tout le corps et contribuent à la contraction des muscles, au fonctionnement des nerfs, à la réparation des tissus endommagés et à l'hydratation.

Bon à savoir : les fruits et légumes riches en eau et en électrolytes contribuent efficacement au maintien de l'équilibre hydrique de l'organisme. Leur forte teneur en eau, associée à des minéraux, favorise les échanges hydriques cellulaires et soutient les fonctions physiologiques dépendantes d'une bonne hydratation. La pastèque, le concombre, la tomate, la courgette, le melon, les fraises, la pêche et les radis en sont d'excellentes sources, auxquelles s'ajoutent le céleri, la laitue, les épinards, le fenouil, les agrumes, le kiwi, l'abricot et l'ananas.

“

«Le Pianto Classic permet de recharger naturellement l'organisme et de lui redonner rapidement de l'énergie. Il est également très intéressant pour accompagner la pratique sportive.»

[www.avis-verifies.com/avis-clients/pianto.fr](http://www.avis-verifies.com/avis-clients/pianto.fr)

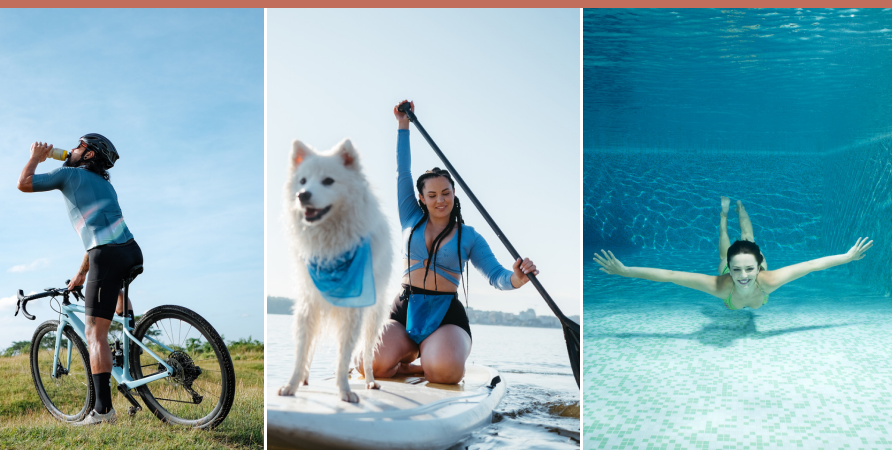


95%

**Un Apport Journalier en Magnésium Elevé !**

99,6%

**Un Taux d'Assimilation Record !**



## Focus sur les électrolytes

Les **électrolytes** sont des **minéraux : sodium, potassium, calcium, magnésium, manganèse et chlorure**. Leur particularité réside dans leur faculté à pouvoir gagner une charge électrique au contact d'un liquide dans le corps, comme l'eau ou le sang. C'est ce qui leur permet de transmettre des signaux électriques dans le corps, essentiels à de multiples fonctions physiologiques.

Ces minéraux sont indispensables au **bon fonctionnement cellulaire** :

✓ **Maintien de l'hydratation intra- et extracellulaire** : les électrolytes et en particulier le sodium permettent de réguler le volume d'eau contenu dans l'organisme. Une quantité élevée d'électrolyte permet au corps d'emmagasiner davantage d'eau et donc de favoriser sa réhydratation.

✓ **Contraction musculaire efficace** : les électrolytes facilitent le transport du glucose vers les cellules, soutiennent la synthèse de l'ATP (adénosine triphosphate), une molécule énergétique et contribuent à limiter les crampes musculaires. Par leurs signaux électriques, ils permettent aux fibres musculaires de se contracter et de se détendre.

✓ **Transmission nerveuse optimale** : les électrolytes aident à maintenir un bon équilibre hydrique entre les cellules cérébrales et jouent un rôle antioxydant et améliorent ainsi les capacités de concentration et de mémorisation.

✓ **Régulation de l'équilibre acido-basique** : Les électrolytes jouent un rôle crucial dans le maintien de l'équilibre du pH sanguin, qui doit rester légèrement alcalin (pH entre 7,35 et 7,45). Cet équilibre est régulé par plusieurs mécanismes, notamment la fonction pulmonaire et rénale.

*Le saviez-vous ? Les apports en électrolytes aident aussi à préserver l'élasticité et la souplesse de la peau (en complément d'une bonne hydratation).*

## Les bienfaits de chaque électrolyte présent dans le Pianto

### ◆ Sodium

Il joue un rôle dans la régulation du volume sanguin et de la pression artérielle.

Il permet également une bonne communication entre le cerveau et le reste du corps grâce aux impulsions nerveuses qu'il transmet.

🔍 Où le retrouver ? Pianto CLASSIC, sel de table, viandes, fromages, eau de coco...

### ◆ Manganèse

Il a un rôle important dans le métabolisme, la formation des os et la protection des cellules contre le stress oxydatif.

🔍 Où le retrouver ? Pianto CLASSIC, riz brun, avoine, pain complet, haricots secs, pois chiches, lentilles, noisettes, noix, épinards, chou frisé, ananas, myrtilles, thé vert, café, moules, produits laitiers,...

### ◆ Magnésium

Il participe à de nombreuses fonctions comme la production d'énergie, les fonctions musculaires (il prévient notamment les crampes) et nerveuse. C'est un minéral essentiel en cas de stress car il permet de réguler l'humeur et de limiter la fatigue.

🔍 Où le retrouver ? Pianto CLASSIC, chocolat avec une forte teneur en cacao (minimum 70%), haricots, lentilles, pois chiches, riz complet, quinoa, épinards, brocolis, noix de cajou, noix du Brésil, amandes, noisettes, figues, dattes, pruneaux, saumon, maquereau, sardines, bananes, avocats, kiwis, certaines eaux minérales, eau de coco ...

## L'effet papillon des carences

Pensez à une batterie électrique. Lorsque sa source d'énergie est faible, elle doit être rechargée, et il en va de même pour le corps humain. Lorsque les niveaux d'électrolytes sont faibles dans notre système, nos "batteries" ont besoin d'être rechargées.

*Le saviez-vous ? Les électrolytes interagissent entre eux et une carence dans l'un peut limiter l'absorption d'un autre.*



Même de légères carences en électrolytes peuvent altérer les performances physiques, la capacité de récupération et la concentration mentale. Elle peuvent entraîner fatigue, maux de tête et déshydratation.



Elles majorent également le risque de stress oxydatif et de perturbation du microbiote intestinal, fréquemment observé lors de périodes de chaleur prolongées ou de pratique sportive régulière.



À long terme, des niveaux d'électrolytes constamment bas peuvent entraîner des maladies rénales et cardiaques.

## Pianto CLASSIC : une solution fermentée riche en électrolytes

Pianto CLASSIC est un complément riche en électrolytes, formulé à base de betterave fermentée et d'extraits végétaux, qui offre un apport concentré en magnésium hautement biodisponible, en postbiotiques, en vitamines et en oligoéléments essentiels. Les apports pour 1 cuillère à café, 2 fois par jour (10 ml)

**La gamme Pianto se décline en deux références :**  
Pianto CLASSIC et Pianto AGRUMES. Tous deux reposent sur la même base nutritionnelle, betterave fermentée, riche en magnésium, en micronutriments, et en postbiotiques.

Le Pianto CLASSIC se distingue par une concentration plus élevée en magnésium, tandis que Pianto AGRUMES est enrichi en vitamine C et offre une agréable note naturellement citronnée.



# Pourquoi choisir Pianto CLASSIC ?

**Magnésium : 357 mg → 95 % des VNR (valeur nutritionnelle de référence)**

**Manganèse : 1,0 mg → 50 % des VNR**

**Vitamines B1, B6 et B8 : chacune à 50 % des VNR**

**Acides aminés essentiels : méthionine, lysine, tryptophane, tyrosine, glycine**

**1**

## **Soutien électrolytique & musculaire**

Le magnésium, associé au manganèse, soutient l'équilibre électrolytique, la fonction musculaire normale et la réduction de la fatigue. Il joue également un rôle dans la réponse au stress thermique, en modulant l'activité du système nerveux et en maintenant la stabilité membranaire des cellules musculaires.

**2**

## **Booster d'énergie cellulaire**

Les vitamines B1 (thiamine), B6 (pyridoxine) et B8 (biotine) sont des cofacteurs enzymatiques majeurs dans le métabolisme énergétique.

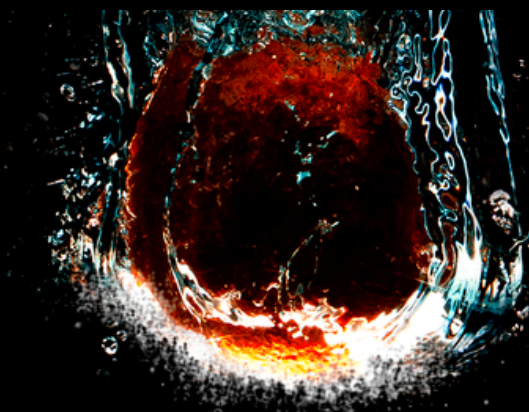
**3**

## **Récupération & fonction intestinale**

Enrichi en fibres végétales, vitamines, antioxydants, électrolytes et postbiotiques issus de la fermentation, Pianto CLASSIC contribue à équilibrer le microbiote.

## **Les Avantages de Notre Formule Liquide**

Notre formule liquide peut être assimilée plus facilement par l'organisme car elle ne nécessite pas de digestion avant d'être absorbée. Ainsi, les micronutriments passent plus rapidement la barrière intestinale pour aider à restaurer l'équilibre de la flore, enrichir la diversité des bactéries qui peuplent notre microbiote, améliorant la digestion et une absorption optimale des micronutriments. Grâce à cette haute biodisponibilité, notre solution permet de combler les carences de notre alimentation moderne.



**Formule Liquide**

**=**

**Assimilation  
Renforcée**

# Conseils d'utilisation



“

**Pianto,  
Un Booster de Bien-être Facile à Intégrer  
dans son alimentation quotidienne**

La **saveur « salée »** provient des **minéraux naturellement présents dans le produit**.  
Il peut donc **se substituer au sel de table**  
dans les **préparations** (potages, sauces,  
vinaigrettes, jus de légumes/fruits, ..)

**Pianto est bien adapté aux personnes qui  
limitent leur consommation en sel.**

- › Ne pas le chauffer mais peut s'intégrer à des plats chauds
- › Déconseillé chez l'enfant de moins de 6 ans, la femme enceinte ou allaitante.
- › Ne pas dépasser la dose journalière.

“

**“Prenez soin de VOUS avec  
Pianto”**

**300 ml = 1 mois de prises !**

- › Adultes : 10 ml par jour (2 c. à c.).
- › Enfants dès 6 ans : 5 ml par jour (1 c. à c.).
- › Bien agiter le flacon avant utilisation.



## JUS PÉTILLANT

- 1 - Remplissez un verre de jus de pomme ou de raisin (100 ml) et d'eau pétillante (100 ml)
- 2 Ajoutez 2 cuillère à café de Pianto et mélangez .
- 3 - Servir !

## AUTRES RECETTES

- Dans de l'eau plate ou pétillante citronnée.
- Dans du jus de carottes, pamplemousses, betterave, cranberries, légumes, ...

*Team Pianto*



NOUS CONTACTER :



[relationsclients@pianto.com](mailto:relationsclients@pianto.com)



01 42 93 60 27



[www.pianto.fr](http://www.pianto.fr)