

Aloe BB Crème – offerta 2x1

[Offerta scaduta]. Le aloe BB crème sono state create con un esclusivo complesso multi-attivo che idrata , funziona come primer e corregge le imperfezioni.



Offrono un leggero tocco luminoso e donano alla pelle un aspetto naturale ed impeccabile.

Con SPF 20, le Aloe BB Crème, offrono protezione solare creando un alone luminoso e morbido, donando alla pelle un aspetto naturale e impeccabile.

Gli estratti botanici aiutano a ridurre l'aspetto della pelle liscia, mentre le polveri diminuiscono la comparsa di linee e le imperfezioni.

L'estratto di foglie di olivo aiuta la pelle ad apparire più luminosa.

Prova questa meravigliosa crema e regalane una a chi vuoi bene. Infatti con la **promozione 2x1**, prendi una **Aloe BB Crème tonalità cocoa (articolo 373)** e ne ricevi una in omaggio. (fino ad esaurimento scorte)

Regali di Natale Forever Living

[Offerta scaduta]. Stai cercando grandi **idee regalo per Natale**? Non cercare oltre!



Forever Living con i suoi prodotti a base di Aloe Vera ti permette di regalare qualità prendendoti cura delle persone a cui vuoi bene.

La filosofia della **Forever Living** è centrata attorno al sentirsi bene, dentro e fuori. Questo risultato è ottenuto grazie all'utilizzo di **ingredienti attentamente selezionati di altissima qualità**.

Vediamo alcune idee regalo con i prodotti della Forever Living.

Qualcosa di lussuoso.

I prodotti superbamente abbinati della collezione Fleur de Jouvence sono disponibili per essere acquistati singolarmente o come un insieme confezionati in una scatola molto elegante.

Questi prodotti contengono ingredienti chiave per essere radiosa; una vera e propria svolta nella **tecnologia anti-invecchiamento**. Un **bio-lifting** senza eguali!

Per un regalo tonificante.

Rigenera il tuo corpo dopo un periodo di eccessiva indulgenza. Aloe Body Toning Kit è un set molto efficace che risponde alle massime esigenze. Attraverso questo trattamento il risultato non si ripercuote esclusivamente sulla qualità della pelle ma anche in una **riduzione della circonferenza**

della vita per amplificare gli effetti di una dieta.

Termale.

Coccola i tuoi sensi con gli aromatici prodotti di ispirazione termale. Combatti il freddo gelido con un lungo, caldo relax nella vasca da bagno. Rilassati e assapora l'aroma e le coccole di estratti botanici della collezione Aroma Spa.

Giocoso.

Tutte le donne vogliono il meglio per una rosea e luminosa carnagione. Pulisci, idrata e rivitalizzare la pelle con i nostri scrub e maschere, quindi gioca con i colori della nostra gamma **make-up Flawless Sonya**. **Crema, mascara e una vasta gamma di ombretti e rossetti** c'è solo l'imbarazzo della scelta.

Per un regalo luminoso.

La linea Sonya Skin Care è bellezza, **ringiovanimento** e amore per la propria pelle.

Gli ingredienti della collezione, tra cui **Aloe Vera**, estratti di frutta, Tè Bianco e agenti idratanti, **rinnovano la tua pelle e la aiutano a mantenersi giovane e idratata** come mai prima.

Disintossicante.

Perchè non regalare la possibilità di **disintossicarsi e perdere un pò di peso**? Tante persone, dopo le feste di Natale, lamentano qualche chilo in più a causa delle abbuffate con la famiglia. Ecco allora che il Clean 9 può essere il regalo migliore che abbiano ricevuto per smaltire gli eccessi subito dopo che l'Epifania tutte le feste si è portata via!

Una volta che hai scelto i tuoi pensierini di Natale, è il momento di impacchettarli: ecco due sacchetti regalo (foto in alto),

edizione limitata, per creare il tocco di classe finale!

Sacchetto regalo – piccolo.

Delizioso sacchetto regalo rosso con logo Forever. Misura: 22cm x 22cm x 8cm.

Art. 10266 – €1,80.

Sacchetto regalo – grande.

Capiente sacchetto regalo rosso con logo Forever. Misura: 32cm x 37cm x 12cm

Art. 10267 – €3,00.

Per una completa conoscenza di tutti i regali Forever Living scarica la brochure.

Per avere questo meraviglioso regalo natalizio registrati sullo Shop Online della **Forever Living** e ordinali subito. Ti arriveranno a casa nel tempo di un paio di giorni **senza spese di spedizione per il primo ordine.**

Se vuoi invece distribuire questi prodotti diventando **Incaricato Indipendente della Forever Living** contattami oppure registrati.

Capelli: 5 modi di usare l'Aloe Vera per averli bellissimi



L'aloè vera è conosciuta per promuovere **brillantezza e morbidezza dei capelli** ma anche per la sua proprietà di **prevenire la perdita dei capelli e la forfora.**

Vediamo come usare i prodotti a base di Aloe Vera nelle varie fasi del trattamento del cuoio capelluto.

1. Pre-Shampoo.

Utilizzare il gel di Aloe Vera come trattamento pre-shampoo può ridurre l'accumulo di forfora. Gli enzimi naturali dell'**Aloe Vera** distruggono le cellule morte della pelle eccessiva e i funghi che portano alla forfora. Massaggiate il gel sui **capelli** e lasciate per dieci minuti, poi sciacquare prima di procedere con lo shampoo.

2. Shampoo.

Con l'**Aloe Vera gel** si può fare un ottimo shampoo idratante. Alcuni shampoo possono lasciare i **capelli secchi e rigidi**. Controlla gli ingredienti e usane uno che contiene come **ingrediente principale Aloe Vera e non acqua!** Le sue proprietà idratanti naturali li lasceranno **forti e idratati**.

3. Conditioner.

I balsami con aminoacidi favoriscono l'umidità e condizionano i nostri capelli. L'Aloe Vera ha 20 aminoacidi!

È possibile utilizzare un balsamo a base di Aloe Vera già pronto o si può **mescolare gel di Aloe Vera con il balsamo** (preferibilmente naturale) che si sta già utilizzando.

4. Aloe Vera Gelly.

Molti usano gel di Aloe Vera per definire e per idratare i loro capelli.

Applicare una piccola quantità di Aloe Vera Gelly sulle mani dopo il lavaggio e applicare sui capelli bagnati per dargli il look desiderato.

5. Crescita dei capelli.

Tutti noi amiamo vedere i nostri capelli guadagnare un po' di lunghezza. Utilizzare l'Aloe Vera sulle aree "speciali" che hanno bisogno di un piccolo aiuto in più, o anche nei punti interessati dalla calvizie. Gli enzimi attaccano le cellule della pelle che intasano i follicoli dei capelli lasciando due doni: lucentezza e umidità. Oltre a contribuire a pulire i follicoli, le sostanze nutritive **promuovono la crescita dei capelli.**

Forever Daily è prima di tutto una bilanciata formula di vitamine e minerali.

Sentirsi bene è una questione di equilibrio. Con **Forever Daily** potrai sentirti bene e in forma ogni giorno, non importa quali sono le sfide che ti attendono.



Forever Daily contiene le vitamine e i minerali più pregiati e copre il 100% del fabbisogno giornaliero raccomandato.

La maggior parte di noi sa che **una corretta alimentazione** è una componente chiave per vivere giornate piene di vitalità, ma in molti casi abbiamo ancora lacune nutrizionali nelle nostre diete.

Non sarebbe bello trovare una soluzione riempiendo queste lacune nutrizionali su base giornaliera con **il giusto apporto di vitamine, minerali e antiossidanti** di cui il nostro corpo

ha bisogno disperatamente?

Forever Daily, **integratore vitaminico di alta qualità è ricco di antiossidanti e minerali; nutrienti necessari che stimolano una sana vitalità.**

Vivere una vita sana non è sempre facile. Quando possibile cerchiamo di mangiare correttamente, fare esercizio e **controllare lo stress**, ma la realtà è che si finisce spesso per sentirsi stanchi. Corriamo dietro alle fatture, il traffico e l'economia e non sempre recuperiamo abbastanza con un buon sonno ristoratore e un pò di esercizio rilassante.

Lavorando nel settore della Salute e del Benessere da molti anni, non cesso mai di stupirmi come in questa era dell'informazione, le persone sono ancora letteralmente confuse su come aiutare se stessi a livello nutrizionale. La maggior parte vuole sentirsi meglio, ma semplicemente non sa da dove cominciare.

Il vecchio adagio che noi siamo quello che mangiamo, non è del tutto vero. La verità è che noi siamo quello che riusciamo ad assimilare dal cibo che mangiamo!

Per questo motivo il team di medici, nutrizionisti e professionisti della salute che hanno contribuito a formulare **Forever Daily** ha trascorso tre anni nella ricerca selezionando ogni singolo ingrediente, per la creazione di una formula bilanciata che si concentra sulla massimizzazione dell'utilizzo dei nutrienti da parte del nostro corpo.

La ricerca mostra che ogni parte del nostro corpo contiene livelli elevati di determinate sostanze nutritive. Una carenza di questi nutrienti potrebbe influire sulle prestazioni in quella zona e generare un effetto domino negativo che porterebbe al disagio. Per evitare che ciò accada, **Forever Daily fornisce nutrienti chiave a livelli ottimali per colmare le lacune di nutrienti** che si verificano nella vita di tutti i giorni.

Ci vorrebbero molti libri per discutere di tutti questi ingredienti, e di come possono farci stare veramente bene, ma diamo almeno un'occhiata ad alcune di queste incredibili sostanze nutritive.

Forever Daily è prima di tutto una completa formula di vitamine e minerali.

Ognuna di queste vitamine e minerali sono state selezionate in quantità bilanciate per massimizzare l'assorbimento.

Quando una formula viene creata correttamente, i nutrienti possono funzionare come catalizzatori, promuovendo l'assorbimento e l'assimilazione di altri nutrienti. La creazione di una formula è una cosa, la creazione di una formula sinergica bilanciata come **Forever Daily** è un'altra cosa.

Ad esempio, **l'assimilazione della vitamina A fa affidamento sul corretto rapporto di Zinco e Vitamina C, D e E.** L'assimilazione di manganese fa affidamento sul corretto rapporto tra vitamina B6, calcio e rame. L'interazione e le relazioni tra vitamine e minerali è molto complicata e richiede un enorme lavoro per ridurre le interferenze e massimizzare le sinergie. Tutte queste sinergie sono state prese in considerazione durante **la formulazione di Forever Daily.**

Ogni cellula vivente su questo pianeta dipende dai minerali per una corretta funzione. Purtroppo, la maggior parte dei minerali che assimiliamo, competono tra loro per l'assorbimento e, di conseguenza, non possono essere utilizzati in modo efficiente. Per esempio, **una grande quantità di zinco può ridurre l'assorbimento di ferro e rame.** È per questo che la forma e il rapporto di minerali che

consumiamo è importante.

Forever Daily usa brevettati minerali chelati. I minerali chelati sono minerali speciali che sono legati a molecole proteiche che li trasportano direttamente nel flusso sanguigno per migliorarne l'assorbimento. A differenza di molti dei **minerali comunemente usati negli integratori alimentari**, che non sono facilmente assorbiti dal corpo e che possono causare **irritabilità allo stomaco**, i minerali chelati sono progettati per non competere con altri minerali e sostanze nutritive in modo che possano essere facilmente assorbiti e non perturbare **l'equilibrio del pH naturale l'intestino**. Il risultato è il massimo assorbimento e l'utilizzo da parte dell'organismo.

Forever Daily è una complessa formula che contiene tutti i benefici della vitamina naturale, i minerali e gli antiossidanti di cui abbiamo bisogno.

Forever Daily è parte del programma nutrizionale Vital 5.



Per stare bene di salute: Vital 5 ogni giorno

Vuoi sapere cosa integrare a livello nutrizionale per stare bene di salute?



Vital 5 comprende cinque prodotti essenziali della **Forever Living** che forniscono una solida base di **nutrizione avanzata**. Quando combinati tra loro, questi prodotti formano una potente superstrada nutrizionale alla base di qualsiasi **programma**

nutrizionale personalizzato per stare bene di salute.



Aloe Vera Gel

Nutre il tratto digestivo. La parte principale della superstrada, dove il nostro cibo e i nutrienti in esso contenuti vengono assorbiti. **Aloe Vera Gel** contribuisce a sostenere l'assorbimento dei nutrienti, la biodisponibilità e **l'eliminazione delle tossine.**



Forever Daily

Fornisce vitamine e minerali essenziali e contribuisce a garantire i livelli dei **nutrienti di cui abbiamo bisogno per stare bene di salute.** Può anche aiutare a colmare le lacune di nutrienti che possono derivare dalle nostre **diete moderne.** Questi nutrienti vengono poi trasportati lungo la superstrada alle nostre cellule e tessuti per supportare il funzionamento ottimale.



Forever Active Probiotic

Sposta l'equilibrio tra batteri buoni e cattivi a tuo favore, aumentando i buoni, utili al funzionamento ottimale del nostro organismo. Questo **supporta la digestione** e l'assorbimento dei nutrienti sulla superstrada.



Forever Artic Sea

Fornisce gli acidi essenziali **Omega 3**, acidi grassi che spesso mancano nelle nostre diete moderne, con un livello elevato di DHA, uno dei più importanti Omega 3 possiamo consumare. L'assunzione di Omega 3 da pesci di acqua fredda aiuta ad avvicinarci all'ideale rapporto 1: 1 di Omega 3: acidi grassi **Omega 6**.



Argi +

Fornisce **Arginina** più nutrienti di supporto ricchi di **antiossidanti** per la produzione di **ossido nitrico**. L'ossido nitrico **supporta il sistema circolatorio** che trasporta i nutrienti attraverso il nostro corpo alle cellule e ai tessuti. Favorisce anche l'eliminazione dei prodotti di scarto che si creano dai normali processi metabolici, sostenendo così **la funzione delle cellule**.

Non c'è nessun segreto per stare bene di salute.

1. Mangia sano.
2. Fai regolare attività fisica.
3. Fai uso di Vital 5 ogni giorno.



Vuoi ricevere tutte le novità?.....Seguimi su Facebook.

Come bruciare calorie e

perdere peso con l'esercizio e la dieta

Qualche consiglio per **bruciare calorie**.



Bruciare calorie e perdere peso richiede impegno e costanza ma, con qualche accorgimento tutto può diventare più semplice.

Esercizi aerobici e cardio fitness.

Inizia con un piccolo traguardo di 30 minuti, 3 volte a settimana. Per rendere più facile raggiungere il tuo obiettivo e bruciare calorie puoi attuare queste semplici strategie.

Acquista un contapassi. Fissa il contapassi alla cintura e cerca di raggiungere 5.000 passi al giorno. Aumenta gradualmente fino ad arrivare almeno a 10.000 passi.

Investire in buone scarpe. Vai a un negozio di scarpe da atletica e compra scarpe progettate specificatamente per la tua attività.

Inizia a camminare. Passeggiando per il tuo quartiere è un ottimo modo per iniziare a muoversi. Puoi anche provare altri esercizi a basso impatto come il nuoto, andare in bicicletta o la corsa lenta. Una lunga camminata a passo sostenuto è il modo migliore per bruciare calorie.

Allenati in palestra. È possibile utilizzare un tapis roulant, un'ellittica, una cyclette, un vogatore o un montascale. Inizia con brevi sessioni e aggiungi gradualmente minuti man mano che torni in forma.

Anche il cardio fitness ti farà bruciare calorie velocemente.

Prendi lezioni. Si può prendere una lezione di aerobica tradizionale o provare qualcosa di diverso, come ad esempio:

Kickboxing: combina arti marziali, aerobica e boxe per un allenamento cardio.

Jazzercise: Ogni gruppo Jazzercise combina cardio a base di danza, con l'allenamento della forza e stretching per scolpire, tonificare e allungare i muscoli per bruciare calorie. Jazzercise è una fusione di danza jazz, allenamento di resistenza, pilates, yoga, e kickboxing.

Zumba: Zumba combina musica latina con semplici passi di danza. Alterna movimenti veloci e lenti.

Pilates: Questi esercizi sviluppati da Joseph Pilates sono progettati per **rafforzare i muscoli della schiena** e allungare i muscoli degli arti. Molti ballerini usano Pilates come parte dei loro regimi di fitness.

Yoga: lo Yoga ti aiuterà a migliorare la respirazione e la concentrazione mentale ma anche ad aumentare la forza e la flessibilità. Lo yoga dona anche un grande sollievo contro lo stress.

Arti marziali: si può fare qualcosa di tradizionale, come il karate o si può provare con qualcosa di più moderno come le marziali miste alla danza e al fitness.

Boot camp: un allenamento boot camp si avvarrà di ginnastica come flessioni, affondi e altri training basati sulla formazione militare.

Riposare almeno un giorno intero tra un allenamento e l'altro in modo che i muscoli possano recuperare. Il riposo ti aiuterà a evitare dolore e lesioni.

Arruola un personal trainer. Un personal trainer ti fornirà un allenamento personalizzato per il tuo livello di forma fisica ed i tuoi obiettivi.

Non essere troppo duro con te stesso. Rispetta i tuoi limiti e non sfiduciarti. Ci saranno sempre alti e bassi mentre vai verso il tuo obiettivo, ma ricorda che è la sua realizzazione a lungo termine che conta.

Bevi acqua e regolarmente. Gli studi dimostrano che le persone che bevono più acqua tendono ad assumere meno peso. L'acqua ha il duplice effetto di idratare il corpo e riempire lo stomaco con un certo volume di liquido che ha zero calorie.

Bere acqua circa 30 minuti prima dei pasti può ridurre la quantità di calorie che si finisce per consumare.

Attento all'alimentazione!

Per perdere peso e bruciare calorie è obbligatorio adottare un sano regime alimentare.

Imparare ad amare la frutta. La frutta aiuta a soddisfare le tentazioni dolci grazie ai suoi zuccheri naturali. Contiene anche la fibra per aiutare a sentirsi pieni rapidamente.

Scegli la frutta di stagione. Quando si mangiano le mele in autunno, per esempio, o le ciliegie a fine estate, si sta mangiando la frutta al culmine del suo sapore e maturazione. Mangia frutta appena tagliata come meloni o pezzi di ananas come snack.

Tieni una ciotola piena di frutta sul bancone della cucina o nel frigorifero.

Inoltre, tieni la frutta secca a portata di mano nel caso in cui i prodotti freschi siano finiti.

Oggi è importante includere nel proprio programma per bruciare calorie gli integratori alimentari. Gli integratori alimentari di oggi includono vitamine, minerali, aminoacidi, enzimi, e

molte altre sostanze. Gli integratori alimentari sono disponibili in una varietà di forme: compresse tradizionali, capsule e polveri, nonché bevande e barrette energetiche.

La Forever Living Products da 36 anni produce nutraceutici per ogni esigenza.

Per provare questi meravigliosi prodotti per bruciare calorie puoi registrarti e ordinarli subito!

