

Le bacche di goji, futura fonte di giovinezza

Avete mai sentito parlare delle **bacche di goji**?



Alcuni sostengono che **sono la futura fonte di giovinezza**. Sembrerebbe infatti in grado di favorire un rallentamento dell'invecchiamento del corpo umano.

Che cosa sono le bacche di goji?

Sono anche chiamate **wolfberry**. Si tratta di una brillante bacca rosso-arancione che viene da un arbusto nativo della Cina. In Asia, le bacche di Goji, sono utilizzate da generazioni nella speranza di vivere più a lungo.

Nel corso del tempo, le persone le hanno usate per supportare problematiche comuni come il **diabete**, **l'ipertensione**, febbre e **problemi agli occhi legati all'età**. Queste bacche possono essere consumate crude, cotte, o secche (come l'uva passa), e sono utilizzati in tisane, succhi di frutta, vini e **integratori alimentari**.

Quali sono i vantaggi delle bacche di goji ?

La ricerca dimostra che mangiare frutti di bosco come mirtilli , bacche di acai, fragole e ciliegie, offre benefici importanti per la salute. Nello specifico, anche **le bacche di goji sono piene di potenti antiossidanti** e altri composti. Inoltre **sono ricche di vitamina A**.

Nei test di laboratorio è stato dimostrato che gli antiossidanti riducono al minimo i **danni da radicali liberi**

che danneggiano le cellule e il DNA. Quando cambia il DNA di una cellula , la cellula cresce in maniera anomala. Gli antiossidanti possono arginare **il potere distruttivo dei radicali liberi** . Sono in corso ricerche per vedere se questo effetto si riflette anche nella **prevenzione delle malattie e dell'invecchiamento**.

Le goji promuovono benefici per il benessere mentale e la calma , le prestazioni atletiche , la felicità, la qualità del sonno, e la sensazione di buona salute. Si ritengono utili per potenziare le difese immunitarie, stimolare il fisiologico contrasto delle infiammazioni, tenere sotto controllo il **colesterolo** e gli zuccheri nel sangue. Utile anche come **afrodisiaco**.

Si tratta di studi preliminari che devono essere confermati prima di trarre conclusioni definitive su questo frutto meraviglioso.

Le bacche di Goji hanno effetti collaterali?

Quando mangiate con moderazione, le bacche di goji non dovrebbero avere rilevanti effetti collaterali.

Prima di aggiungere le bacche di Goji o altri integratori nella vostra dieta, discutete sempre le vostre intenzioni con il vostro medico curante.

Negli **integratori della Forever Living Products** potete trovare le bacche di goji tra gli ingredienti del Forever Vit e in Forever Lycium Plus:



Barrette proteiche. Perché mangiarle?

Molti di noi fanno uso di **barrette proteiche** come fonte di proteine e combustibile per **avere più energia durante gli allenamenti sportivi**, altri le usano come **sostitutivo di pasto**.



L'efficacia delle **barrette proteiche** è, a mio avviso, fuori da ogni dubbio. Esse forniscono carburante rapido e un adeguato apporto proteico quando più ne abbiamo bisogno.

Il padre della medicina occidentale, Ippocrate, ha suggerito che dovremmo far sì che il cibo sia la nostra medicina. In sostanza, era del parere che **la base per la salute e il benessere inizia con ciò che mangiamo**. Molti esperti alimentari moderni stanno dicendo la stessa cosa: il cibo è la nostra medicina e noi, purtroppo, con le nostre abitudini alimentari, stiamo fallendo miseramente.

Una delle più frequenti critiche alle barrette proteiche sostitutive dei pasti è che gli alimenti reali sono meglio. A volte però ci sono situazioni che rendono più comodo ed efficace l'utilizzo delle barrette.

Certamente nulla sostituisce un pasto equilibrato con alimenti sani e naturali.

Non riesco a immaginare però di tirare fuori un panino al prosciutto dalla mia maglia da ciclista e consumarlo durante la mia gara ciclistica □ .

Le barrette proteiche sono semplicemente un'alternativa più sana agli alimenti confezionati industriali che potrei consumare in sostituzione di alimenti freschi.

Nell'attività sportiva le barrette proteiche sono utilissime specialmente prima dell'allenamento.

Per capire perché le barrette proteiche energetiche sono importanti come spuntino pre-allenamento, è importante prima capire i fondamenti di cibo, energia e esercizio fisico.

In sostanza, mangiare prima di un allenamento vi fornirà comfort e prestazioni ottimali.

Se si dà un'occhiata agli **ingredienti delle migliori barrette proteiche** troverete che esse contengono tutto ciò di cui avete bisogno in modo bilanciato; carboidrati, grassi, proteine, e altri ingredienti essenziali. Se assunte al momento giusto e nella giusta quantità, sarete in grado di migliorare notevolmente le vostre prestazioni.

Quanto tempo prima dell'esercizio fisico si dovrebbe mangiare barrette proteiche specialmente se si vuole favorire la perdita di peso?

Tenete a mente che l'esercizio a stomaco pieno non è mai ideale. Ciò può portare a crampi allo stomaco e persino nausea. Di conseguenza, cercate di **mangiare le barrette almeno 30 minuti prima dell'esercizio fisico.**

Il tempo di efficacia dipende anche dal tuo metabolismo, che determinerà quanto velocemente gli ingredienti contenuti possano essere utilizzati dai vostri muscoli.

Se ad esempio sei una persona che si allena la mattina, devi fare in modo di svegliarti abbastanza presto da avere

tempo di mangiare e digerire una barretta prima di andare in palestra.

Un altro vantaggio delle barrette proteiche, per quanto riguarda la di perdita di peso è che ti tengono lontano da zone “pericolose” come i fast food o il distributore automatico di snack di bassa qualità nutrizionale.

Le barrette proteiche dopo l'allenamento.

Restituire ai vostri muscoli proteine di alta qualità dopo l'esercizio fisico, dà al vostro corpo **gli aminoacidi necessari per ricostituire il muscolo dopo l'attività fisica** aiutandolo a crescere.

La Forever Living si pone sul mercato delle **barrette proteiche** con un prodotto innovativo di altissima qualità.

Forever PRO X² offre PRO X², **una miscela brevettata di proteine di soia isolate e Proteine Isolate dal siero di latte concentrato, con 2 grammi di fibra alimentare in ogni deliziosa barretta per aiutare a costruire il muscolo e raggiungere i tuoi obiettivi di forma fisica.**

Vuoi provarle ora?



Vuoi ricevere tutti gli aggiornamenti?..... Seguimi su Facebook.

Per perdere peso non devi morire di fame!

Come ridurre l'assunzione di calorie e **perdere peso** senza morire di **fame**?



Le calorie sono semplicemente una misura di energia.

È noto che per aumentare di peso devi assumere più calorie, al contrario, **se vuoi dimagrire devi adottare una dieta ipocalorica.**

Dieta ipocalorica non significa però fame!

Detto questo, purtroppo, spesso **non basta tagliare le calorie per perdere peso.** Anche se funziona per alcune persone, la maggior parte finisce per **interrompere la dieta per fame** e frustrazione o peggio ancora tornare al peso di partenza non appena si riprende a mangiare normalmente.

Per questo motivo, si consiglia di fare altre piccole modifiche al proprio stile di vita per mantenere un deficit calorico nel lungo termine, **senza sentire la fame.**

Qui ci sono alcuni cambiamenti allo stile di vita che hanno dimostrato di aiutare le persone a perdere peso in modo più sostenibile.

Mangiare più proteine ☐☐ **può ridurre il senso di fame.**

Quando si tratta di perdere peso, la proteina è il re dei nutrienti.

L'aggiunta di proteine ☐☐ alla vostra dieta è il modo più

semplice, più efficace e più delizioso per **perdere peso con il minimo sforzo.**

Gli studi dimostrano che la proteina aumenta la termogenesi e **aiuta a ridurre la fame.**

Le proteine **sono** anche il nutriente più appagante e quindi aiutano a combattere la voglia di fuori pasto ipercalorici, che sono **il peggior nemico della dieta.**

Se si vuole perdere peso, in modo sostenibile, con il minimo sforzo, è bene quindi prendere in considerazione l'aumento delle proteine nella tua dieta.

Non solo ciò aiuterà a perdere peso, ma ridurrà significativamente il peso riguadagnato.

Bere più acqua può aiutare la perdita di peso.

Un trucco molto semplice per aumentare la perdita di peso è quello di bere più acqua.

Bere circa 2 litri di acqua al giorno può farti bruciare tante calorie in più al giorno. **Bere specialmente prima dei pasti può aiutare a ridurre la fame.**

Fare qualche esercizio anche con i pesi.

Quando mangiamo meno calorie, il nostro corpo compensa facendoci bruciare meno.

Questo è il motivo per cui la restrizione calorica a lungo termine può rallentare in modo significativo il metabolismo. Non solo, ma può anche portare alla **perdita di massa muscolare.**

Praticamente l'unica strategia provata per evitare che ciò accada è quello di esercitare i muscoli, in particolare con i pesi.

Questo **previene la perdita muscolare** e impedisce che il

metabolismo rallenti durante la restrizione calorica.

Naturalmente, **noi non vogliamo perdere solo grasso** ma desideriamo fare in modo di avere anche un bell'aspetto.

Se non si può andare in una palestra è bene prendere in considerazione di fare alcuni esercizi a casa oppure all'aria aperta.

Facendo un po' di cardio fitness come camminare, nuotare o fare jogging può aiutare enormemente non solo per la perdita di peso, ma specialmente per una salute ottimale e il benessere generale.

Naturalmente, l'esercizio fisico ha anche una pletora di altri benefici che vanno ben oltre la semplice **perdita di peso**. Aspettativa di una vita più lunga, più basso rischio di malattie, più energia e sentirsi meglio ogni giorno.

Ridurre l'assunzione di carboidrati, in particolare di carboidrati raffinati e zuccheri.

La riduzione dei carboidrati nella dieta è **un modo molto efficace per perdere peso**.

Questa abitudine riduce la fame e si mangiano automaticamente **meno calorie**.

Forever Garcinia Plus

Forever Garcinia Plus è un integratore rivoluzionario contenente ingredienti che possono aiutare nella perdita di peso.

L'ingrediente principale è una sostanza naturale derivata dalla **Garcinia Cambogia**, nota anche come Malabar Tamarind.



Nell'Asia meridionale per secoli i frutti dell'albero della **Garcinia Cambogia** sono stati utilizzati per le loro qualità culinarie e salutari.

Forever Garcinia Plus e l'acido idrossicitrico.

La buccia di questo frutto viene essiccata e usata per produrre una sostanza che è molto simile all'acido citrico delle arance e altri agrumi: l'acido idrossicitrico.

Specialisti in composti vegetali si accorsero delle qualità notevoli di questa sostanza alla fine del 1960, quando hanno appreso che può inibire temporaneamente la trasformazione dei carboidrati in grassi.

Durante il normale metabolismo di un pasto, **le calorie dei carboidrati** che non vengono utilizzati immediatamente per l'energia o immagazzinate come glicogeno sono convertiti in grassi nel fegato.

Come dimagrire con la Garcinia.

La Garcinia inibisce l'enzima che converte queste calorie in grasso. Come conseguenza, il corpo brucerà i depositi di grasso esistente, **aiutando nella perdita di peso** e nella Detox.

Quando è stato immagazzinato abbastanza glicogeno nel fegato, un messaggio viene inviato al cervello indicando che è stato assunto cibo sufficiente.

Questa azione è chiamata riflesso di sazietà, e reprime l'appetito, riducendo il desiderio di mangiare di più.

Tra le proprietà più importanti, la Garcinia **sopprime l'appetito**. Questo significa che **mangerete di meno**.

Il secondo effetto è che il corpo tenderà a non immagazzinare il grasso e inizierà a bruciarne le riserve.

Questo significa che potete dire addio al vostro **grasso della pancia**.

Inoltre gestirà i livelli di **serotonina**.

Se questo ormone è a un livello basso nel vostro corpo, si avrà desiderio ardente di **cibo con scarso valore nutrizionale, pizza, hamburger, gelati** e così via.

Le persone poco attive di solito hanno un basso livello di serotonina e tendono a **mangiare troppo e dirsi "non riesco a dimagrire"**.

Forever Garcinia Plus.

Forever Living Products, ha estratto dalla buccia dei frutti della Garcinia l'acido idrossicitrico (HCA) creando uno dei **prodotti dimagranti più efficaci sul mercato**.

Il suo principio nutrizionale, e lo ha reso fruibile in morbide capsule di gelatina, facili da inghiottire.

Forever Garcinia Plus contiene anche cromo.

Unite la regolare assunzione di **Forever Garcinia Plus** ad una **dieta dimagrante** e ad un regolare esercizio fisico ed otterrete migliori e visibili risultati.

Questo straordinario prodotto è un componente essenziale del

programma C9 Forever Living.

Nel Clean 9 lavora in sinergia con:

- Aloe Vera Gel
- Therm
- Forever Lite Ultra
- Forever Fiber

Con Forever C9 avrai la possibilità di **dimagrire in una settimana** o poco più. Infatti questo programma dura solo 9 giorni.

Se vuoi aumentare il tuo metabolismo, il che significa anche perdere peso velocemente, l'aggiunta di Forever Garcinia Plus alla tua routine quotidiana è una scelta saggia.

Se vuoi rimanere in contatto, ti invito ad iscriverti alla mia Community.



Alimentazione estiva e Forever Living

L'alimentazione estiva gioca un ruolo importantissimo per trascorrere al meglio le nostre giornate di sole nel periodo sicuramente più bello dell'anno.



L'alimentazione estiva è fondamentale per

favorire leggerezza, idratazione e una buona dose di energia per affrontare le lunghe giornate di sole.

Quando si parla di dieta spesso molti la associano con privazioni di cibo, quando invece **la dieta è la naturale ricerca di equilibrio e benessere.**

L'estate ha bisogno della sua **alimentazione**, dei giusti nutrienti quali vitamine, minerali, enzimi e fibre per mantenere l'organismo fresco e leggero.

La frutta, e la verdura sono alimentazione estiva per eccellenza proprio per il loro potere remineralizzante e antiossidante.

Ricche insalate e colorate macedonie di frutta prendono il posto delle pietanze più caloriche tipicamente invernali. L'ideale è **consumare frutta e verdura a cena** per non assumere i carboidrati che nelle ore serali rischiano di essere accumulati sotto forma di **grassi**.

Fattore importante durante l'estate è limitare al massimo l'uso del sale. Per questo ci vengono incontro le erbe aromatiche e le spezie, fantastiche alleate per l'alimentazione estiva. Esaltano i sapori e consentono di ridurre la dose di sale nelle nostre pietanze. Inoltre molte spezie e erbe aromatiche **aiutano a bruciare i grassi**.

Il rischio, nelle lunghe ore passate sotto l'ombrellone, è di abusare di spuntini e merendine di tipo industriale ricchi di **conservanti e calorie** che compromettono la linea e la carica energetica. Preferite un frutto oppure una barretta energetica, sarete **più magre e più in forma!**

Naturalmente in estate quello che non deve mancare è una sana **integrazione alimentare**. Le **bevande all'aloe vera** sono un elisir di freschezza per tenere in forma il nostro organismo.

In particolare l'Aloe Berry Nectar e l'Aloe Bits n'Peaches.

Per avere la dose giornaliera di aloe e antiossidanti direttamente e comodamente sotto l'ombrellone potete portare con voi una bustina al giorno di Aloe 2Go.

Per avere a portata di mano i nutrienti della frutta e della verdura tenete in borsa una confezione di Forever Vit.

Questi sono solo alcuni dei meravigliosi nutraceutici della Forever Living per passare al meglio l'estate. Per un quadro più completo visita lo **shop online**:



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

Olio essenziale alla lavanda Forever Living

Olio essenziale alla lavanda Forever Living è quanto di più puro in natura per lenire, rilassare e calmare la pelle. Una fragranza dolce e fruttata per i nostri sensi.



Il nome latino di lavanda è Lavare, che significa "lavare".

Grazie al suo aroma particolarmente pulito era molto utilizzata nell'antichità per detergere il corpo.

Uno dei benefici di questo **olio essenziale alla lavanda**

Forever Living è la sua capacità di rilassare.

Olio essenziale alla lavanda Forever Living viene estratto principalmente dai fiori della pianta di lavanda. I fiori di lavanda profumano di natura e sono stati utilizzati per la fabbricazione pot-pourri per secoli. Tradizionalmente, l'olio essenziale di lavanda è stato utilizzato anche nel fare profumi. L'olio è molto utile in aromaterapia; molte preparazioni aromatiche e combinazioni sono realizzate con olio di lavanda.

L'olio di lavanda si mescola bene con molti altri oli essenziali tra cui legno di cedro, pino, salvia sclarea, geranio, e noce moscata. Oggi, l'olio essenziale di lavanda è spesso utilizzato in varie forme, tra cui olio, gel, infusi, lozione e saponi.

I vari benefici di olio essenziale alla lavanda Forever Living.

Repellente per insetti.

L'odore di olio essenziale alla lavanda Forever Living è potente per molti tipi di insetti, come zanzare, moscerini e falene. Applicare un po' di olio di lavanda sulla pelle esposta previene queste punture irritanti.

Se vi capita di essere morsi da uno di questi insetti, **olio essenziale di lavanda Foreve Living** riduce il prurito.

Sonno.

Olio essenziale alla lavanda Forever Living induce il sonno.

L'aroma rinfrescante allevia l'irrequietezza aumentando l'attività mentale.

Capelli.

Olio essenziale alla lavanda Forever Living è utile per i capelli. Molto efficace in pidocchi e uova dei pidocchi.

Inoltre, l'olio essenziale alla lavanda ha anche dimostrato essere molto utile nel **trattamento della perdita di capelli**, particolarmente in pazienti che soffrono di **alopecia**. Pertanto, l'olio essenziale alla lavanda è raccomandato come misura preventiva per la **calvizie maschile**!

La vera lavanda buona e pura della Bulgaria, usata dalla Forever Living Products è imparagonabile per le sue proprietà.

Ingredienti.

Lavandula Angustifolia (Lavender) Flower Oil, Linalool, Limonene, Geraniol.

Contenuto: 15 ml.



Forever Bee Pollen

Forever Bee Pollen della Forever Living; un grande regalo dalle api!



Il polline è la polvere fecondatrice dei fiori. Le api lo estraggono e lo depositano nell'alveare per utilizzarlo come cibo. Senza il polline non esisterebbero le piante, gli alberi o i fiori e persino noi ne abbiamo bisogno!

Il polline contenuto in Forever Bee Pollen viene raccolto in contenitori di acciaio inossidabile brevettati e proviene dai fiori che ricoprono le più remote zone immerse nel deserto; è **completamente naturale e non contiene né conservanti né aromi o coloranti artificiali**.

Il polline d'api offre un'ampia gamma di nutrienti essenziali, fra questi compaiono le vitamine del gruppo B e la vitamina C che, essendo idrosolubili, dovrebbero essere assunte con regolarità.

Nel polline sono presenti le vitamine D, E, K e il betacarotene (la vitamina A).

Forever Bee Pollen è una fonte ricchissima di minerali (fosforo e calcio nella quantità 1:1), di enzimi e coenzimi, di acidi grassi di origine vegetale e di carboidrati.

Contiene anche proteine e 22 aminoacidi fra i quali quelli "essenziali" che il corpo non è in grado di produrre autonomamente.

Il polline d'api contiene più nutrienti per caloria rispetto a qualsiasi altro **integratore nutrizionale** e per questo motivo non c'è da meravigliarsi se viene definito spesso come uno degli alimenti più completi che esistano.

Infatti, il corpo umano sarebbe in grado di sopravvivere nutrendosi di solo **polline**, con un adeguato apporto di acqua e fibre.

I nutrienti contenuti nel polline d'api **Forever Bee Pollen** sono **altamente digeribili** e di facile assorbimento da parte dell'organismo.

Sono molte le persone che ne traggono beneficio e anche gli atleti lo assumono per migliorare la resistenza e l'energia.

Forever Bee Pollen ci regala anche altri benefici.

Il ricco cocktail di nutrienti che contiene rappresenta un valido aiuto per contrastare gli **effetti dannosi degli additivi e dei coloranti presenti nei cibi.**

È una ricca riserva naturale di zinco e vitamina B6.

Forever Bee Pollen contiene anche lecitina, una sostanza presente in tutte le cellule che ha la capacità di **favorire la digestione e** la metabolizzazione dei grassi.

Ingredienti

Polline d'api 500 mg.

Altri ingredienti

Miele, Acido Stearico, Silice, Pappa Reale.

Contenuto

100 compresse

Vuoi essere informata su tutte le nostre novità?..... Seguimi su Facebook.



Aloe Vera e alimentazione.

Aloe Vera e alimentazione ricoprono un ruolo importantissimo sullo stato di benessere del nostro organismo.



Siamo ciò che mangiamo: **le vitamine, i minerali, le proteine, i carboidrati** e tutti gli altri nutrienti preziosi che il nostro organismo trasforma in energia affinché ogni organo possa funzionare al meglio.

Bisogna accertarsi che la qualità del cibo e i metodi di trattamento e cottura mantengano inalterati i nutrienti necessari al nostro organismo e, in caso contrario, intervenire con un'adeguati supplementi nutraceutici. L'aloe vera può svolgere un ruolo significativo quando ci riferiamo ad **"un'adeguato supplemento nutraceutico"** a patto che sia effettivamente intesa non come sostitutivo di un sano stile di vita e di una **dieta bilanciata**.

Dopo i carboidrati, le proteine, **i grassi**, le vitamine, i minerali e gli antiossidanti, la scoperta dei "fitochimici", sostanze contenute nelle piante benefiche per il nostro benessere, ha ulteriormente ampliato la gamma di strumenti a nostra disposizione per far sì che il cibo sia il mezzo più importante per sentirci bene.

Assumendo regolarmente **aloe vera e un'alimentazione sana** il nostro stomaco riceve importanti **enzimi della digestione** che aiutano l'assorbimento dei nutrienti.

Quindi perché non mangiare meglio e bere aloe vera **per sentirsi più vitali?**

Godetevi i **vantaggi dell'Aloe Vera della Forever Living Products in quattro varietà di fresco gel stabilizzato**.

Aloe Vera Gel, Aloe Berry Nectar, Forever N bit 'Peaches and Forever Freedom. L'ingrediente principale di queste quattro varietà è **il puro gel di Aloe Vera** estratto direttamente dalla foglia matura.

Aloe Vera e alimentazione insieme per il tuo benessere.

Vuoi essere informata su tutte le nostre novità?..... Seguimi su Facebook.



Aloe Heat Lotion Forever Living

Scopriamo insieme la meravigliosa crema della Forever Living Products Aloe Heat Lotion. Ora con un packaging rinnovato e con una nuova formulazione ancora più efficace, naturale e senza MIT. Un rimedio naturale per il benessere muscolare.



Dopo una lunga giornata di lavoro in ufficio, in giardino o in seguito alla pratica di intense attività sportive abbiamo bisogno di rilassare i nostri muscoli.

Ma da oggi, grazie all'Aloe Heat Lotion, non c'è più bisogno di rilassare i muscoli facendo stretching!

Si tratta di un emolliente a base acquosa con agenti che esercitano un effetto riscaldante per dare sollievo ai **muscoli stanchi** e alla **pelle secca**.

Ideale prima dell'allenamento per riscaldare i muscoli e dopo per favorire il **recupero muscolare**. Porta sempre con te in palestra **Aloe Heat Lotion!**

Aloe Heat Lotion, a pH bilanciato, è una lozione ideata per un massaggio ad effetto lenitivo e rilassante.

L'**Aloe Vera** ha il potere di penetrare velocemente nella pelle dando così rapido sollievo dallo **stress**.

Alla domanda: "A chi e **quando è necessaria Aloe Heat Lotion?**" La risposta è, "A chiunque, in qualsiasi momento!"

Gli ingredienti principali, oltre **all' Aloe Vera Gel stabilizzata** sono, il mentolo, l'olio di Eucalipto, l'olio di semi di albicocca, l'olio di Sesamo, e l'olio di Jojoba.

Contenuto

118ml

Consigli per l'uso

Applicare sulla pelle, secondo necessità, eseguendo un leggero massaggio. Evitare il contatto con gli occhi. In caso di contatto accidentale, risciacquare più volte con acqua.

Vuoi essere informata su tutte le nostre novità?..... Seguimi su Facebook.



Dimagrire con Clean 9 e FIT 15

Vuoi rimetterti in forma? La Forever Living Products ha pensato di aiutarti con **Clean 9 e FIT 15**.



Chi di noi può negare che uno dei primi gesti che compie ogni mattina, subito dopo essersi alzato dal letto, è guardarsi allo specchio?

Anche se qualcuno potrebbe obiettare che la prima cosa a cui si dedica la mattina è fare la pipì!

Comunque, scherzi a parte, l'aspetto fisico è una delle cose a cui più teniamo in assoluto. Vuoi per l'esigenza di ben apparire in un mondo in cui ormai l'immagine la fa da padrona, vuoi perché **un fisico asciutto è spesso sinonimo benessere**.

Dimagrire non è una moda ma un atto di responsabilità che abbiamo nei confronti del nostro corpo.

Certo, come in tutte le cose, non dobbiamo diventare fanatici andando a limitare la nostra vita con una esasperante corsa al ventre piatto; anche perché l'**eccessiva magrezza** potrebbe sortire l'effetto contrario di farci allontanare dal **senso di benessere**.

Dimagrire ha effetti positivi solo quando trasforma il nostro stile di vita attraverso un **sano regime alimentare**, una regolare attività fisica ed un equilibrato apporto di tutti i nutrienti necessari.

La forma fisica non va raggiunta saltando pasti o

attraverso digiuni improvvisati, ma attraverso una disciplinata programmazione volta a modificare convinzioni e comportamenti che, nel tempo ci hanno allontanato da un buon rapporto con l'alimentazione.

Fare un giro nei supermercati e notare cosa molte persone mettono nel carrello fa rabbrivire: si fa veramente fatica a chiamare cibo alcune di quelle "cose"!

Una più attenta scelta di quello che mettiamo nel carrello della spesa porta con sé un gran numero di benefici, primo fra tutti quello di **dimagrire senza troppi sacrifici** e solo con un pò più di **consapevolezza alimentare**.

Per sapere se la nostra forma fisica è in linea con il nostro stato di salute dobbiamo avere una netta percezione dei seguenti benefici dovuti al dimagrimento:

- **maggiore elasticità nei movimenti e leggerezza**
- **minore sudorazione**
- **maggiore resistenza fisica**
- **maggiore autostima**
- **maggiore lucidità mentale**

Visto che non esistono obiettivi a breve termine, la **Forever Living Products** ha pensato di aiutarti con **Clean 9** e **FIT 15**, i programmi che ti assistono lungo la trasformazione del tuo corpo e del tuo stile di vita.

L'obiettivo principale di questi programmi è quello di dimostrarti che sei perfettamente in grado di tenere sotto controllo la tua forma fisica solo con un pò di moderazione, consapevolezza e controllando la quantità e la qualità dei nutrienti.

Ti ricordo che questi programmi rappresentano un cambiamento di stile di vita e, per raggiungere l'obiettivo finale, dovrai essere disposto a modificare le tue abitudini.

Infatti il Clean 9 è prevalentemente un programma detox mentre invece il FIT 15, con i suoi 3 livelli di intensità, è un vero e proprio personal trainer che ti guida passo passo verso la trasformazione del tuo corpo.

Dai un'occhiata più da vicino a questi programmi e valuta se è arrivato il momento per te di dare una svolta alla tua vita e al tuo giro vita!

N.B: consulta sempre il tuo medico prima di iniziare **Clean 9** e **FIT 15** o qualsiasi altro programma o attività fisica. Non tutte le diete e gli sport sono adatti a chiunque.



Vuoi essere informato su tutte le nostre novità?..... Seguimi su Facebook!

