

L'importanza degli acidi grassi nella tua dieta

Gli **acidi grassi** ricoprono un'importanza molto marcata nello stato di salute del nostro organismo.



Forever Arctic-Sea, una svolta in termini di sicurezza e qualità!

Equilibrato e senza mercurio, combina acidi grassi Omega 3 e Omega 9: un insieme vitale di nutrienti necessari per un corpo sano.

Ogni capsula ha un contenuto di 225 mg in EPA , 150 mg in DHA e **acido oleico**, sostanze carenti nella maggior parte diete occidentali.

I benefici di EPA e DHA includono il supporto del **sistema circolatorio**. Essi sono necessari anche per altre funzioni, tra le quali lo sviluppo e **la salute degli occhi e del cervello** e il supporto per una **corretta funzione articolare**.

Assicurati di aggiungere gli acidi grassi alla tua dieta di oggi integrandola con **Forever Arctic-Sea della Forever Living products**.



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

Active Ha – Acido Ialuronico in compresse

Forever Active Ha è quello che il mercato stava da tempo aspettando per il benessere delle articolazioni e per la bellezza della pelle.



Forever Active Ha è acido ialuronico in comode softgel.

Che cosa è l'acido ialuronico?

È una sostanza prodotta dal corpo umano che, con l'avanzare dell'età tende a non essere più prodotta, quindi a diminuire la sua presenza nell'organismo.

La diminuzione di **acido ialuronico** nell'organismo comporta vari disagi tra i quali:

- **danni alle cartilagini,**
- **invecchiamento della pelle,**
- **minore funzionalità degli organi che lo contengono come ad esempio gli occhi.**

L'**acido ialuronico** è uno degli elementi costitutivi principali dell'epidermide; gli conferisce resistenza e freschezza. Se l'acido ialuronico diminuisce si verificano, infatti, **la formazione di rughe** ed inestetismi vari.

Visto che la molecola dell'**acido ialuronico** possiede un elevato grado di idratazione ed aggrega un notevole numero di molecole d'acqua, mantiene turgidità, plasticità e viscosità

della pelle.

Nel viso si possono **ridurre e prevenire rughe e aumentare il volume delle labbra e degli zigomi.**

Fino ad oggi l'apporto di **acido ialuronico** si aveva tramite iniezioni. Oggi con dei **cicli di compressine per via orale** puoi avere effetti simili ad un costo sensibilmente ridotto.

Forever Active HA offre una formulazione unica a basso peso molecolare di acido ialuronico, con proprietà idratanti e lubrificanti, oltre al Ginger e alla Curcuma, che lo rendono uno dei più potenti integratori nutrizionali con potere idratante della pelle sul mercato.

Per le articolazioni e per le cartilagini in genere, **l'acido ialuronico di Forever Active HA, favorisce idratazione, aumento della viscosità del liquido sinoviale, funzione di ammortizzo delle vibrazioni e dei microtraumi.**

L'acido ialuronico potenzia i suoi effetti se abbinato ad altri componenti della famiglia dei Glicosaminoglicani, la **Glucosamina e il Condroitinsolfato**, come aggiunta di perfezionamento dovremo usare anche MSM (metil sulfonil metano) come fonte di zolfo organico. E non poteva mancare **l'Aloe Vera** in questo caso con la funzione di sinergizzare e potenziare l'effetto degli altri componenti.

Tutto questo si può reperire in un prodotto fantastico quale è il Forever Freedom.

Non farti mancare Forever Active HA e Forever Freedom per la bellezza della tua pelle e il benessere delle tue articolazioni.



L'importanza dell'acqua che beviamo

L'acqua è un elemento straordinario e estremamente necessario.



Basti pensare che si può sopravvivere senza mangiare anche per alcuni mesi ma, senza bere, nel giro di una settimana saremmo spacciati.

Questo perchè senza acqua il sangue circola con difficoltà, **i muscoli perdono tono**, i nutrienti vengono trasportati male nell'organismo e nel corpo iniziano ad accumularsi tossine.

La carenza d'acqua specialmente con l'avanzare dell'età e con l'intensa attività fisica dà luogo a processi di **deterioramento delle cartilagini dovuto alla perdita di viscosità del liquido sinoviale** che lubrifica le articolazioni.

Ecco perchè è necessario integrare la nostra alimentazione con prodotti quali il Forever Freedom e **l'acido ialuronico Active HA**.

Gli effetti della disidratazione sono anche l'insorgenza della **stanchezza cronica, nausea e ansia**. Una carenza di liquidi genera anche una variazione della portata del sangue con conseguente **restringimento dei vasi sanguigni** che, nel lungo periodo, può portare all'**ipertensione**.

Vista quindi l'importanza dell'acqua per il nostro benessere, come possiamo orientarci fra le molteplici proposte del mercato?

Cosa importante e assicuraci di consumare **acqua con un basso indice di residuo fisso**. Questa percentuale è il residuo di minerali che rimane dall'evaporazione a 180° di un litro di acqua. Viene consigliato di orientarsi su acque che contengano un residuo fisso inferiore ai **30 milligrammi per litro**.

Altri fattori a cui portare attenzione quando si sceglie è che in essa non siano contenuti nitrati, che provenga da fonti naturali preferibilmente d'alta montagna e che non sia stata imbottigliata da più di 2 anni per le bottiglie di vetro e da non più di 9 mesi per quelle di plastica.

Consapevoli del fatto che spesso risulta veramente difficile appurare l'alta qualità dell'acqua che beviamo è opportuno intervenire con un'**integrazione alimentare** che favorisca comunque un forte depurazione.

Circa **100 ml al giorno** di Aloe Vera Gel favoriscono una continua purificazione dei nostri fluidi corporei per il benessere del corpo e della mente.

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

La Vitamina C per fumatori, sportivi e gente allegra!

La Vitamina C è la vitamina più importante per l'organismo umano. Senza di questa andremmo letteralmente in pezzi, come è possibile constatare nella nota malattia dei marinai, **lo**

scorbuto.



Un paio di mesi in alto mare senza frutta fresca, e quindi senza **la Vitamina C** erano già sufficienti per la comparsa di questa malattia. Questa carenza, lo scorbuto, non esiste più nella nostra odierna condizione alimentare, ci sono però delle fasi di particolare difficoltà e situazioni di vita nei quali **un integratore alimentare con la Vitamina C** può avere veramente senso.

Ciò vale in particolare per i **fumatori** ai quali viene consigliato di **assumere una quantità maggiore di Vitamina C**, anchè per persone che nell'ambito di una dieta devono rinunciare ad una alimentazione ricca di carboidrati.

Inoltre ci sono quelle persone sottoposte ad un particolare sforzo fisico come ad esempio gli sportivi. Chi riesce ad immaginarsi una corsa campestre sotto la pioggia può capire che qui l'organismo è particolarmente messo alla prova.

Chi ha provato il nostro Absorbent C si sente dire dall'organismo, in una fase di stress, che è buono e ne apprezza il senso di benessere appena viene assunto.

In **Absorbent C**, la **Vitamina C solubile in acqua** viene sciolta in **crusca di avena**. Quest'ultima rilascia la **Vitamina C** lentamente nel corso di molte ore. **Puro acido ascorbico si consuma invece nel giro di poco tempo o scivola via.**

L'acido ascorbico viene prodotto per lo più chimicamente. Absorbent C di Forever Living utilizza invece solo la forma naturale in combinazione con i cosiddetti Bioflavonoidi.

La cosa migliore è **assumere Absorbent C subito dopo i pasti** o anche semplicemente fra i pasti. Potete masticare la pastiglia oppure scioglierla in bocca.

Siccome insieme alla crusca di Avena sono contenute anche fibre, si abbina benissimo con Aloe Bits n'Peaches Gel. Per una sana digestione si può ricorrere inoltre alla combinazione con Forever Active Probiotic.

Ricapitoliamo i vantaggi di Absorbent C e della Vitamina C:

- 60 milligrammi per ogni compressa di **Vitamina C naturale**.
- il più importante antiossidante.
- come integratore nelle **diete**.
- **ideale anche per i bambini**.
- con un rilascio lento dalle fibre della crusca di avena.
- con bioflavonoidi naturali.
- il gusto acido rende allegri.



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

Depurati e dimagrisci risparmiando!

Oggi puoi prenderti cura del tuo benessere e **intraprendere un'attività di Network Marketing** come Novus della Forever Living.



Il nostro prodotto più venduto è infatti il Clean 9! Un programma nutrizionale per depurare il tuo organismo.

Depurare significa eliminare dall'organismo le tossine accumulate a causa della quantità di inquinanti dispersi nell'ambiente che ci circonda.

In ogni momento puoi sentire il bisogno di dedicarti al tuo **benessere** attraverso questo **programma nutrizionale detox**.

Il Clean 9 apporta una quantità di nutrienti perfettamente in grado di mantenere ottimale lo stato energetico della persona favorendo un profondo **processo di pulizia e una conseguente perdita di peso**.

Naturalmente sarà l'insieme della **disintossicazione** e di un corretto stile di vita, un poco per volta a portare come conseguenza anche il **dimagrimento**.

Oggi grazie alla figura del Novus della Forever Living puoi acquistare Il Clean 9 risparmiando il 15% ed intraprendere una grandissima attività imprenditoriale!

Per diventare Novus basta ordinare oggi il tuo Clean 9 (già scontato al 15%) più un Kit Attività (cartellina corredata da materiale informativo, penna e calcolatrice) del costo di 20 euro.

Per riassumere:

CLEAN 9

1. depurazione del corpo

2. **eliminazione delle scorie metaboliche (anche da cibo)**
3. **miglioramento dello stato di benessere organico**
4. **seguendo bene le istruzioni, il miglioramento dello stile di vita**
5. **miglioramento del proprio aspetto**
6. **opportunità di lavoro**

Guarda la scheda informativa di questo favoloso programma nutrizionale (clicca qui)

Per procedere alla registrazione come **Novus della Forever Living** clicca sul pulsante sotto. Dopo la registrazione riceverai il tuo codice ID e la Password per entrare nello Shop Online ed **effettuare il tuo primo ordine scontato del 15%.**

Naturalmente, risparmiare sui tuoi acquisti è solo il passo di partenza. Da Novus avrai tutto il mio supporto per costruire il tuo business. Metterò a tua disposizione tutta la mia conoscenza in materia di **Network Marketing** per la gestione online e offline dell'attività. Dalla **costruzione del blog/sito**, alle **tecniche di acquisizione clienti** attraverso raffinate tecniche di **email marketing** alle **tecniche di comunicazione e di persuasione.**



Per ulteriori informazioni contattami al 347-5911980.
Vuoi ricevere tutte le novità?.....Seguimi su Facebook!

Come Aloe Vera contribuisce alla perdita di peso.

Uno dei motivi per cui l'aloè vera favorisce la perdita di peso è di favorire la rimozione di acqua in più dalle cellule. Tutti i processi metabolici rilasciano acqua come

sottoprodotto. Ciò significa che, oltre all'acqua che bevete, il vostro corpo genera acqua da fonti interne.



L'aloë vera aiuta a contribuire alla fornitura sufficiente di vitamine e minerali **che aiutano la perdita di peso in eccesso**, come la **B12** che è necessaria per il metabolismo. Prendendo **Aloë vera**, si migliora la disponibilità delle **vitamine B12** e altre simili.

Il corpo, quindi, utilizza l'energia in maniera più efficiente, **riduce il senso di fame e riduce l'apporto calorico**. Il metabolismo alto aumenta anche la domanda di acqua e questo aiuta a pulire gli organi.

Promuove un corpo magro.

L'uso di **Aloë vera** aiuta il **catabolismo degli acidi grassi**. Diventi più snello, si riduce l'indice di massa corporea: questo si traduce in meno energia richiesta che porta all'assunzione di minor cibo.

E' ricca di proteine del **collagene**: e quindi promuove lo sviluppo muscolare e **la perdita di peso**.

Come garantire un uso efficace di Aloë vera per la perdita di peso.

Cercate una consulenza professionale: anche se i prodotti più naturali, non sono noti per avere controindicazioni particolari, è preferibile chiedere consiglio al vostro medico.

Per iniziare, la pulizia del colon.

Un cattivo funzionamento del sistema digestivo spesso contribuisce all'**aumento di peso**. Quindi è meglio orientarsi su un programma per la perdita di peso appositamente formulato

per rimuovere i rifiuti tossici che spesso rimangono nel colon.

Per la perdita di peso evitare i cibi ipercalorici.

Le calorie in più finiscono per essere trasformate in grassi e immagazzinate nei tessuti adiposi. Quindi ridurre l'uso di **alimenti ricchi di calorie** e aumentare quelli ad alto contenuto di fibre. In pratica dovete eliminare dalla vostra dieta cibi spazzatura e cibi ad alto contenuto di grassi.

Assicurarsi di **eseguire un regolare programma di esercizio fisico**: non c'è nessuna magia che favorisce la **perdita di peso** senza abbinare un'adeguato esercizio fisico.

Altri benefici dell'Aloe Vera.

Migliora la circolazione del sangue.

Riducendo i depositi di grassi, **l'aloe vera aiuta il sistema vascolare per una migliore circolazione del sangue**. Questo migliora le prestazioni individuali nel lavoro, nello sport e nelle normali attività giornaliere.

Il sangue migliora il trasporto di più ossigeno e altri nutrienti che sono essenziali per le funzioni del corpo. La minaccia della pressione alta sanguigna è ridotta.

Rinforza il sistema immunitario.

L'aloe vera ha proprietà antibiotiche.

Pulisce i **depositi di grasso a livello capillare** e permette più spazio per il flusso di sangue.

Promuove la formazione della cartilagine.

Questo perché Aloe vera fornisce i materiali necessari per la **formazione della cartilagine**.

Contiene aminoacidi essenziali: l'Aloe vera è ricca di serina, metionina e treonina. Questi sono gli aminoacidi che hanno

legami di zolfo e quindi buoni per la formazione di capelli e unghie.

Vuoi approfittare di un programma nutrizionale disintossicante per perdere il peso in eccesso risparmiando?



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

Libertà di movimento con Forever Freedom

Stai cercando la libertà di poter fare le cose che ami di più e sentirti in forma? **Forever Freedom della Forever Living** è la risposta!



Forever Living ha aggiunto all'Aloe Vera Gel **i migliori ingredienti per il benessere delle articolazioni** in una bevanda naturale al gusto d'arancia!

Forever Freedom della Forever Living grazie alla sua speciale formula, **migliorerà la mobilità delle tue articolazioni.**
Contiene Glucosamina e Condroitinsolfato, due elementi presenti naturalmente nel corpo che aiutano a mantenere sane le funzioni articolari e quindi la mobilità delle articolazioni.

La Glucosamina è un ingrediente importante per il buono stato e la resistenza della cartilagine. Il Condroitinsolfato fa in

modo che la cartilagine conservi la sua caratteristica elasticità, aiutandola a trattenere l'acqua di cui ha bisogno.

La Glucosamina e il Condroitinsolfato lavorano in sinergia per sostenere e **lubrificare le articolazioni del corpo.**

Assicura la dose raccomandata di 500 mg di Glucosamina e 468 mg di Condroitinsolfato (con il valore aggiunto di 240 mg di MSM, Metilsulfonilmetano), oltre a 84 mg di vitamina C per porzione.

L'MSM è un composto organico a base di zolfo presente anche nel corpo, e come gli altri composti sulfurei è un elemento importante nel mantenimento delle articolazioni. La vitamina C **aiuta a migliorare la salute della cartilagine** per la sua azione antiossidante.

Questi ingredienti uniscono le loro forze per proteggerti durante la giornata!

Forever Freedom della Forever Living costituisce un valido supporto per il tuo benessere, permettendoti la libertà di movimento che meriti. Questa fantastica bevanda **fornisce alle tue articolazioni forza e elasticità proteggendole dall'usura del tempo che passa.** Fai le cose che ami di più e trasmetti la tua energia ... condividi la tua forza con coloro che ti circondano.

Non riuscirai a nascondere la tua forma fisica. Prenditi cura delle tue articolazioni con Forever Freedom della Forever Living!

Prenditela comoda: esercitati con movimenti che non affaticano le **articolazioni.**

La matematica è semplice: **aumentare il proprio peso di un**

chilo corrisponde al consumo di circa 3.500 calorie. Per perdere un chilo a settimana è necessario assumere giornalmente 500 calorie in meno. Esistono due modi per raggiungere questo obiettivo: **assumere meno calorie e bruciare di più.**

Per cercare di limitare le calorie puoi ridurre la quantità del 10%: metti nel piatto una porzione più piccola, bevi meno bevande gassate e prova ad aggiungere **meno zucchero al caffè.**

Per bruciare più calorie puoi fare altrettanto: non parcheggiare davanti all'ingresso del negozio e **aumenta gradualmente la durata dell'attività fisica.**

Per coloro che non fanno alcun tipo di movimento, il solo pensiero potrebbe essere insopportabile. Introdurre all'improvviso molta attività fisica **può provocare lesioni, in modo particolare alle articolazioni.**

Può essere utile **ridurre le calorie gradualmente**, così come è importante aumentare gradualmente l'intensità degli esercizi.

Esistono diversi tipi di **esercizi che aiutano le articolazioni** e che hanno dimostrato migliorare la salute delle articolazioni stesse.

Prova a inserire una di queste attività nella routine quotidiana, incrementandole gradualmente del 10%:

Camminare:

Un'attività sociale, rilassante ed economica che migliora la salute delle ossa e delle articolazioni. Scegli il tuo percorso preferito e inizia a camminare, incrementando gradualmente la durata.

Nuoto:

È un'attività che richiede uno sforzo fisico ridotto. Molte città possiedono le proprie piscine comunali e offrono una

serie di attività in acqua, che spaziano dal nuoto per adulti alle lezioni di aerobica in acqua.

Bicicletta:

Questo tipo di attività apporta allo stesso tempo benefici al cuore, ai polmoni e alle articolazioni. Prova ad andare in bicicletta nel vicinato oppure segui una lezione di spinning. Andare in bicicletta ti permette di **rafforzare i muscoli senza affaticare le articolazioni.**

Allenamento:

Migliorare la propria resistenza è un modo efficace di **potenziare la flessibilità delle articolazioni** e allo stesso tempo la consistenza delle ossa, **umentando il metabolismo.**

Yoga:

Rappresenta uno dei modi migliori per **mantenere la salute delle articolazioni**, perché allunga muscoli e massaggia tendini e legamenti. Lo Yoga sta diventando così popolare che vengono impartite lezioni a livello locale in molte città, scuole e associazioni.

Normalmente si tende a dare per scontata **la salute delle articolazioni** e non pensiamo ad esse finché non sentiamo dolore.

Forever Freedom della Forever Living ti aiuta a mantenere una corretta funzione articolare grazie all'ausilio di Glucosamina, Condroitinsolfato, vitamina C e MSM. Prenditi cura delle articolazioni e per un mese accetta questa sfida:

Mangia di meno, muoviti di più e bevi Forever Freedom della Forever

Living.



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