

Avocado Face & Body Soap

Avocado Face & Body Soap, con avocado e limone, è una delizia per la tua pelle.



Una pelle sana è alla base della **bellezza**, e la natura ci dona le migliori soluzioni per averla bella e sana.

Ormai da 30 anni, la **Forever Living Products** è leader nel trovare risorse naturali per una pelle più morbida e liscia.

Ne abbiamo appena perfezionata un'altra: **l'avocado**.

Composto al 100% di burro d'avocado puro, **Avocado Face & Body Soap** idrata la tua pelle, la deterge con le proprietà naturali e ringiovanenti di questo frutto.

L'avocado dona sollievo ad ogni tipo di pelle, **deterge la pelle grassa delicatamente** senza irritare e nutre in profondità le pelli più secche e delicate.

Le sue proprietà idratanti e detergenti fanno in modo che **Avocado Face & Body Soap** continui a lavorare anche dopo averlo utilizzato.

Avocado Face & Body Soap è efficace su tutti i tipi di pelle:

- pulisce dolcemente la pelle grassa senza irritarla mantenendo i pori sani e puliti
- la pelle secca e sensibile viene pulita e idratata accuratamente

E' una ricca fonte di vitamine A-B-D-E e il potassio aiuta a distribuire uniformemente queste vitamine sulla pelle in

maniera rapida e uniforme.

Il suo alto tasso di **acidi grassi monoinsaturi** contribuisce ad addolcire e rivitalizzare le pelli rigide secche o mature.

Grazie alle sue proprietà antiossidanti e trattanti **favorisce la formazione di collagene mantenendo l'elasticità della pelle sensibile o irritata**

Questa saponetta all'avocado è stata arricchita con il gradevole profumo dell'estratto naturale di agrumi.

Il profumo di limone ti ricorda che la tua pelle rimarrà morbida e fresca per tutto il giorno.

Avocado Face & Body Soap è disponibile sul nostro Shop Online. Registrati come **Cliente Club** per acquistarla e riceverla direttamente a casa nel giro di 48 ore senza spese di spedizione per il primo ordine uguale o superiore a 50 euro.



Vuoi ricevere tutte le novità? >>>>>>> [Seguimi su Facebook!](#)



Kit Depurativo Forever Living

Il **Kit Depurativo Forever Living** aiuta l'organismo a eliminare le scorie metaboliche (residui della digestione, radicali liberi, altre sostanze indesiderate provenienti anche dall'esterno). Certamente è un programma consigliabile a chiunque.



Cosa contiene il **Il Kit Depurativo Forever Living.**

FOREVER ALOE VERA GEL. ([leggi la scheda prodotto](#)) – 4 Flaconi da 1 litro.

Ottimizzando l'autostrada dei nutrienti riesce a migliorarne l'assorbimento e a facilitare l'eliminazione delle scorie metaboliche. **ARGI+** e **Forever Aloe Vera Gel** lavorano sinergicamente (sinergia di azione) per i migliori risultati e benefici.

ARGI+. ([leggi la scheda prodotto](#)) – 1 Confezione da 30 bustine.

Coadiuvata una migliore microcircolazione del sangue e della linfa. In tal modo il sangue e la linfa riescono a raggiungere gli angoli più remoti dei nostri tessuti favorendo l'eliminazione anche dei più piccoli depositi di scorie, per una migliore depurazione del nostro organismo.

ALOE BLOSSOM HERBAL TEA. ([leggi la scheda prodotto](#)) – 3 Scatole da 25 bustine.

Grazie alla sua composizione di sostanze vegetali riesce a fornire una ulteriore azione benefica e di sostegno per tutto il nostro sistema organico.

Nel **Kit Depurativo Forever Living Products** troverai anche la comoda borraccia **Argi +!**

Kit Depurativo Forever Living è disponibile sul nostro Shop Online. Registrati come **Cliente Club** per acquistarlo e riceverlo direttamente a casa nel giro di 48 ore senza spese di spedizione per il primo ordine uguale o superiore a 50 euro.



Vuoi ricevere tutte le novità? >>>>>>> [Seguimi su Facebook!](#)



Kit Easy Movement di Forever Living

Kit Easy Movement della Forever Living Products.



La vita sedentaria e i microtraumi limitano la naturale capacità del nostro corpo di compiere innumerevoli movimenti. La disidratazione e la mancanza di attività fisica oltre ad un'alimentazione sbilanciata creano ulteriori problemi. Per salvaguardare e/o ripristinare la possibilità di fare attività fisica di buon livello oltre che di normale livello è arrivato **Kit Easy Movement**.

Cosa contiene Kit Easy Movement:

FOREVER FREEDOM. (4 flaconi)

La combinazione di Glucosamina e **Condroitinsolfato** mantiene e ripristina il corretto fisiologico stato delle cartilagini.

FOREVER ACTIVE HA. (1 confezione)

A base di **acido ialuronico** a basso peso molecolare (assorbibile completamente per via orale) e derivati vegetali, mantiene la corretta idratazione delle articolazioni oltre che della pelle e dei tessuti in genere.

FOREVER MOVE. (1 Confezione)

Aumenta la **capacità di movimento** con maggiore elasticità e potenza sia del sistema muscolare sia di quello osseo.

ALOE MSM GEL. (1 tubetto)

A base di **zolfo organico** è un'ottima soluzione in gel per massaggiare la muscolatura e aiutare anche la pelle.

Kit Easy Movement di Forever Living è disponibile sul nostro Shop Online. Registrati come **Cliente Club** per acquistarlo e riceverlo direttamente a casa nel giro di 48 ore senza spese di spedizione per il primo ordine uguale o superiore a 50 euro.



Vuoi ricevere tutte le novità? >>>>>>> **Seguimi su Facebook!**



Balancing Toner Forever Living Products

La tua pelle necessita di qualcosa in più dopo averla deteresa? Assicurati di aver rimosso tutti i residui d'impurità dalla pelle con **Smoothing Exfoliator**, minimizza l'aspetto dei pori e aggiungi un po' d'idratazione applicando il **Balancing Toner** dopo la pulizia del viso e prima della **crema idratante Protecting Day Lotion**.



Balancing toner fornisce una miscela unica a base di estratti di alghe marine e di ialuronato di sodio. Combinati tra loro, questi efficaci ingredienti idratano e ammorbidiscono la pelle per un aspetto più giovane.

Abbiamo aggiunto **l'estratto di cetriolo** per lenire e per fornire ulteriore idratazione. Il cetriolo può migliorare il tono della pelle e contiene anche lignani utili per la consistenza e contro il gonfiore .

L'estratto di tè bianco è un ricco antiossidante ad alto contenuto polifenolico: opera con un'elevata concentrazione di aloe per bilanciare le variazioni della pelle e per aiutare a combattere i radicali liberi.

Per esaltare questa eccezionale formula , abbiamo utilizzato **l'acido ialuronico**, noto come "spugna molecolare" grazie alla sua proprietà di trattenere l'acqua.

Aggiungere il **balancing toner** alla propria routine apporta una notevole differenza all'aspetto; inoltre sostiene l'assorbimento di ulteriori elementi nutritivi applicati sulla pelle.

Per riassumere: rinfresca, lenisce e reidrata. Aiuta ad aumentare il tono della pelle Aiuta a ridurre la visibilità dei pori.

Consigli per l'uso di Balancing Toner.

Applicare con un batuffolo di cotone una abbondante quantità di prodotto sul viso e sul collo dopo aver pulito la pelle. Utilizzare due volte al giorno per minimizzare i pori e idratare la pelle.

Balancing Toner Forever Living Products è disponibile sul nostro Shop Online. Registrati come **Cliente Club** per

acquistarla e riceverla direttamente a casa nel giro di 48 ore senza spese di spedizione per il primo ordine uguale o superiore a 50 euro.



Vuoi ricevere tutte le novità? >>>>>>> [Seguimi su Facebook!](#)



Protecting Day Lotion Forever Living

Nutri la tua pelle con **Protecting Day Lotion**. Inizia la giornata in modo giusto difendendo il tuo viso dalle aggressioni ambientali e dai dannosi raggi UV.



Protecting Day Lotion contiene filtri solari ad ampio spettro con protezione SPF 20.

Contiene Aloe, estratti di funghi e più di 20 ingredienti emollienti per la pelle. Protecting day lotion fornisce un'incredibile idratazione!

Questa crema è ricca di frutta ed estratti di erbe. La pianta Crambe, originaria dell'area Mediterranea, contiene nel suo olio un'elevata quantità di acidi grassi; questi aiutano a migliorare il tono e la consistenza della pelle e si assorbono facilmente.

Abbiamo anche aggiunto l'estratto di anguria che con i suoi elevati livelli di antiossidanti aiuta a combattere i processi

ossidativi.

Se applicata da sola, la protezione solare può sensibilizzare la pelle. **Protecting Day Lotion** unisce filtri solari naturali, biossido di titanio e ossido di zinco in un'unica combinazione associata all'allantoina, nota per le sue delicate proprietà lenitive.

L'Anastatica Hierochuntica, conosciuta anche come pianta della resurrezione di Gerusalemme, ha un'incredibile abilità di sopravvivere per lunghi periodi in condizioni climatiche aride e secche per poi rifiorire idratandosi in poche ore.

Abbiamo inserito questo ingrediente per completare la formula, rendendola la migliore crema da giorno. Coccola la tua pelle con un velo d'idratazione e proteggila dai raggi UV con protecting day lotion SPF 20.

Per concludere possiamo affermare che **Protecting Day Lotion** idrata e protegge la pelle, grazie alle efficaci piante officinali fornisce idratazione e protezione e previene le macchie scure causate dall'esposizione solare.

Consigli per l'uso per la Protecting Day Lotion.

Applicare uniformemente sulla pelle pulita più volte durante il giorno secondo necessità e per una protezione quotidiana dai fattori ambientali .

Protecting Day Lotion Forever Living Products è disponibile sul nostro Shop Online. Registrati come **Cliente Club** per acquistarla e riceverla direttamente a casa nel giro di 48 ore senza spese di spedizione per il primo ordine uguale o superiore a 50 euro.



Vuoi ricevere tutte le novità? >>>>>>> [Seguimi su Facebook!](#)



Smoothing Exfoliator

Smoothing Exfoliator della Forever Living Products leviga la pelle. Esfolia delicatamente per rivelare una pelle morbida e setosa. I suoi estratti enzimatici rigenerano la pelle.



Il corpo elimina 30/40.000 cellule epiteliali vecchie ogni giorno. Anche con una costante pulizia quotidiana, la tua pelle può aver bisogno di un aiuto per rimuovere cellule morte e residui di impurità.

La pelle spenta può apparire stanca, opaca e poco tonica. Aiutala ad apparire più luminosa e levigata eliminando le cellule morte rivelando il nuovo strato sotto di essa.

Invece di utilizzare prodotti chimici aggressivi, Smoothing Exfoliator si avvale di cinque ingredienti naturali la cui unica funzione è donare al viso un'esfoliazione completa.

Le perle di Jojoba, disponibili in natura, rivestono delicatamente la pelle per rimuovere le impurità. La polvere di Bambù rimuove le cellule morte; la sua composizione non

abrade la superficie della pelle.

Estratti come **la bromelina**, la **papaina** e **l'olio essenziale di limone** sono tonici naturali. Le proprietà enzimatiche della bromelina, ricavata dall'ananas, distruggono la cheratina delle cellule morte, facilitandone la rimozione.

La papaina, ricavata dalla papaya, aiuta a ringiovanire la pelle ed è una fonte di vitamine C, A, E e di acido pantotenico.

L'olio essenziale di limone è un ricco idratante che nutre immediatamente la pelle nuova sottostante.

Questi ingredienti ristrutturanti sono anche abbinati ad antiossidanti come **l'estratto di succo d'uva** per rendere più efficace e delicata l'esfoliazione e per rivelare una pelle più idratata, morbida e fresca.

Inoltre, una pelle esfoliata riesce ad assorbire meglio gli ingredienti chiave di qualsiasi prodotto applicato successivamente, per ottenere il meglio dalla propria routine **Forever Living**.

Consigli per l'uso.

Applicare **Smoothing Exfoliator** sulle dita inumidite . Massaggiare delicatamente con movimenti circolari sul viso evitando la zona occhi. Risciacquare abbondantemente. Utilizzare 2 o 3 volte a settimana per un aspetto più fresco.

Smoothing Exfoliator Forever Living Products è disponibile sul nostro Shop Online. Registrati come Cliente Club per acquistarlo e riceverlo direttamente a casa nel giro di 48 ore senza spese di spedizione per il primo ordine uguale o superiore a 50 euro.



Vuoi ricevere tutte le novità? >>>>>>> [Seguimi su Facebook!](#)



Awakening eye cream. Contorno occhi.

Vuoi diminuire la comparsa di gonfiore e occhiaie? Vuoi ridurre la comparsa di rughe? Vuoi uno sguardo più riposato, fresco e ringiovanito? La **Forever Living Products** ha trovato la risposta a queste tue domande con il nuovo straordinario contorno occhi **Awakening Eye Cream**.



Awakening eye cream.

Utilizza ingredienti brevettati con la tecnologia peptidica , che migliorano e levigano l'area sensibile degli occhi, **riducendo visibilmente la comparsa di rughe, segni e occhiaie.**

Un collagene unico, a basso peso molecolare , favorisce la normale formazione di collagene endogeno sostenendo la naturale idratazione ed elasticità della pelle.

Migliora la levigatezza della pelle, per un aspetto più tonico e pieno nella zona occhi.

Uno dei nostri speciali ingredienti , il Butylene Glycol , riduce la comparsa del gonfiore nella zona occhi e delle occhiaie in 15 giorni.

Altro ingrediente all'avanguardia, l'estratto di corteccia di Albizia Julibrissin con Darutoside, è il primo nel suo genere ad aver dimostrato la sua azione lifting sulla **palpebra superiore cadente.**

Con questo ingrediente, siamo in grado di prenderei cura sia della palpebra sia della pelle delicata intorno agli occhi, ravvivando lo sguardo.

Awakening eye cream Forever Living Products nasconde l'effetto zampe di gallina rinforzando la struttura superficiale, schiarendo il contorno occhi, uniformando la struttura micro vascolare.

Invece di una zona occhi gonfia e dalla pelle secca , gli occhi avranno un aspetto più riposato , fresco e ringiovanito grazie alla barriera cutanea rinforzata che limita la disidratazione.

Tutti questi ingredienti creano una crema all'avanguardia che farà risplendere la tua bellezza.

Awakening eye cream per occhi più giovani e vivaci.

Awakening Eye Cream Forever Living Products è disponibile sul nostro Shop Online. Registrati come Cliente Club per acquistarlo e riceverlo direttamente a casa nel giro di 48 ore senza spese di spedizione per il primo ordine.



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



L'importanza degli integratori alimentari

In questo **video** Roy Martina ci conferma ancora una volta l'importanza di una valida protezione nei confronti dell'azione dell'ossigeno nei **radicali liberi**.



Roy Martina è un medico con più di trent'anni di esperienza nel campo delle medicine olistiche quali **omeopatia**, agopuntura, terapie con le erbe e altre tecniche della **medicina integrata**.

Per capire il fenomeno detto **stress ossidativo**, Roy Martina, ci fa immaginare cosa accadrebbe ad un tubo di gomma che resta esposto per molto tempo al sole e all'aria. Assai presto questo tubo tenderà ad irrigidirsi fino a rompersi.

Nelle condizioni normali, il nostro organismo è in grado di **neutralizzare i radicali liberi** con un complesso sistema di difesa, costituito da un insieme di **sostanze antiossidanti**, tra cui troviamo: enzimi, vitamine, sostanze naturali (es. **bioflavonoidi**) ed alcuni oligoelementi (es. selenio).

Purtroppo l'esposizione del nostro organismo alle tossine presenti nell'ambiente in cui viviamo e nel cibo che mangiamo accelera il **processo di invecchiamento delle cellule** richiedendo un apporto di **nutraceutici**.

Forever Living oltre che all'insostituibile **Aloe Vera Gel** quale integratore completo di tutti i nutrienti, propone un'eccellente gamma di **antiossidanti naturali**.

Pomesteen Power ha tutti gli **antiossidanti** importanti per la nostra **salute** e il nostro **benessere** contenuti in una miscela unica di succhi di frutta ed estratti compresi il **Melograno**,

la Pera, il Mangostano, il Lampone, la Mora, il Mirtillo e l'Uva.

Il valore di ORAC (in italiano: capacità di assorbimento di radicali di ossigeno) è un indicatore di come un antiossidante inibisce il danno dei radicali liberi.

Il valore ORAC può variare anche testando lo stesso frutto in momenti diversi, ma quello che è importante sapere è che tutti gli ingredienti di **Forever Pomesteen Power** sono in cima all'elenco dei **valori ORAC**.

Forever Aloe 2Go, in una pratica confezione monodose fonde le proprietà dell'**Aloe Vera Gel** e del **Forever Pomesteen Power**.

Absorbent C è un potente **antiossidante** e da sempre è stata associata alla buona salute. Con il passare degli anni, lo stress, i farmaci ed i fattori ambientali possono esaurire il corpo della **vitamina C**.

Insomma, tanti buoni alleati contro i radicali liberi.

Ora sapete bene perché usare gli antiossidanti e anche perché sono consigliabili come supporto e aiuto in presenza dei problemi legati all'invecchiamento.



Vuoi ricevere tutte le novità? >>>>>>>>> **Seguimi su Facebook!**



L'importanza delle proteine nella dieta

Buona parte del corpo umano è composto di **proteine**.

Insieme a carboidrati e grassi, le proteine sono la principale sostanza nutritiva della nostra alimentazione.



Tuttavia non forniscono alcuna energia al nostro organismo ma al contrario ne necessitano per il processo metabolico.

Proteine e massa magra.

Sono troppi grassi e carboidrati a fare ingrassare mentre le proteine non si prestano affatto alla formazione di cuscinetti di adipe ma sono di particolare importanza per lo sviluppo di **una sana muscolatura**.

Avrai sentito sicuramente parlare dell'**effetto yo-yo** dopo una dieta.

Molte persone cercando di dimagrire e con le migliori intenzioni, iniziano una forma di digiuno controllato e limitato nel tempo altrimenti detto **dieta**.

Il principale difetto delle diete consiste nel fatto che l'organismo non è stupido e di fronte ad una carenza temporanea di approvvigionamento nutrizionale reagisce riducendo il consumo.

Le proteine per perdere peso.

Nell'attuare una dieta di tipo tradizionale, dopo aver superato i sacrifici del caso si presenta l'immagine seguente: dopo **la dieta** a causa del ridotto consumo, ogni piccolo boccone raddoppia il suo effetto particolarmente **nella pancia e nei fianchi**.

E' quindi importante un cambiamento alimentare a lungo termine, un cambiamento che chiaramente sia anche sostenibile.

L'effetto yo-yo viene anche amplificato dalla seguente situazione: l'organismo che non riceve sufficiente energia per via alimentare si mette alla ricerca facendo ricorso alle proprie riserve.

Queste, non si trovano purtroppo solo nella pancia e nei fianchi.

In questi punti infatti l'organismo ci arriva molto difficilmente, specialmente se gli mancano le vitamine e gli oligoelementi per intaccare queste riserve, ma gli risulta più facile andare a rosicchiare la **massa muscolare**.

I muscoli rappresentano all'incirca fino al 50% del nostro peso corporeo quando si è in ottima forma.

Ogni anno perdiamo circa mezzo chilo di massa muscolare e questo avviene maggiormente durante la maggior parte delle diete.

Perdiamo massa muscolare perché l'organismo affamato comincia a rosicchiare il muscolo e non il grasso.

Un aiuto per gli sportivi.

Anche gli sportivi che sottopongono il loro organismo ad intensi sforzi muscolari perdono massa muscolare e dovrebbero riempire le loro riserve di proteine con circa un grammo o due

di proteine al giorno per ogni chilo di peso corporeo preferibilmente entro trenta minuti dopo l'allenamento.

Questo lasso di tempo favorisce la migliore assimilazione anche nel quadro di una dieta dimagrante.

Per un buon regime dimagrante molti nutrizionisti raccomandano di rinunciare ad un pasto al giorno in genere alla cena.

Forever Lite Ultra. Le proteine della Forever Living.

Ti consiglio di sostituire questo pasto con Forever Lite Ultra di **Forever Living** al gusto di vaniglia oppure cioccolato.

Forever Lite Ultra mescolato con 300 grammi di latte scremato o di soia non fornisce solo la quantità di proteine raccomandate ma anche tutte le vitamine, i minerali e gli oligoelementi vitali in modo tale che il tuo organismo sia nelle condizioni di andare a **intaccare le riserve di grasso nella pancia e nei fianchi.**

Questa miscela sviluppata dalla **Forever Living** possiede un ottimo valore nutrizionale compensa le carenze nutrizionali e evita gli **attacchi di fame tipici di una dieta.**

Questo prodotto può essere utilizzato con successo anche per chi ha **problemi di sottopeso.**

L'importante è ricordare che **i prodotti Forever Living non ti promettono effetti miracolosi** se manterrai un'alimentazione squilibrata.

Per ottenere un fisico ideale ci vuole un'alimentazione adeguata, degli **integratori alimentari** compensatori e un regolare programma di movimento.

Praticare anche due volte a settimana un'oretta di sport che

rafforzi la muscolatura ti permetterà di evitare il succitato effetto yo-yo, infatti aumenterai il consumo di energia del tuo motore corporeo.

Tutto il cibo che assumerai andrà a così a finire nei muscoli invece che intorno alla tuo giro vita e sul sedere.

I benefici della soia.

Forever Lite Ultra utilizza principalmente la proteina di soia isolata.

Per mantenersi in forma la combinazione ideale è quella di prendere il **Forever Lean** subito prima di ogni pasto.

Per gli sportivi un'ottimale combinazione è con l'**Argi Plus**.

Funziona così: tre quarti d'ora prima dello sport il nostro **Argi Plus** e mezz'ora dopo lo sport il nostro **Forever Lite Ultra**.

Vuoi rimanere in contatto? Ti invito ad iscriverti alla mia Community.

Acquista diventando Cliente Club.

Spese di spedizione gratuite per il primo ordine di almeno 50 euro.

Consegna in sole 24/48 ore tramite corriere espresso.



Vuoi avere uno sconto che va dal 15% al 30%?

Oggi puoi diventare **Cliente Premium della Forever Living Products.**

Il **Cliente Premium** è colui che procede all'acquisto di

prodotti Forever Living pari o superiore a 1 Case Credit (circa 300 euro) **beneficiando subito del 15% di sconto.**

Ha facoltà di evolvere in **Cliente Gold** cumulando 2 Case Credits (circa 600 euro) totali nell'arco di 1 o 2 mesi solari consecutivi.

Il Cliente Gold beneficia dello sconto del 30%.

Acquista diventando Cliente Premium.

Spese di spedizione gratuite per il primo ordine.

Consegna in sole 24/48 ore tramite corriere espresso.



Dieta vegetariana, Vegan e integrazione alimentare

In questo articolo affrontiamo un argomento molto in voga in questo periodo: **la dieta vegana.**



Secondo recenti studi portati alla ribalta specialmente con il best seller **The China Study**, **mangiare carne fa male alla**

salute e anche al nostro giro vita.

Infatti si riscontra che **vegetariani e vegani** sono mediamente più in forma e godono di salute più di chi ha una dieta prevalentemente carnivora.

Passare a una dieta vegana comporta facilmente un **naturale calo del peso** come indice di grasso.

Va specificato che il motivo principale per passare ad una **dieta vegana** non dovrebbe essere quello del dimagrimento, ma il fatto che, eliminare i cibi di origine animale, ricchi di **grassi saturi e colesterolo**, favorisce un miglioramento generale dello stato di salute e disintossica l'organismo da tutte quelle sostanze chimiche usate nell'allevamento animale (antibiotici, ecc).

Visto che questo cambiamento alimentare porta ad una disintossicazione generale, inizialmente si possono notare disagi come irritazioni alla pelle, **diarrea**, costipazione, **mal di testa**. Questo, fuori da altre problematiche mediche, è il segnale che il processo di disintossicazione sta avvenendo e non bisogna allarmarsi bensì accompagnare questo con **programmi nutrizionali di disintossicazione** che accelerino la depurazione.

Le tossine si annidano nel tessuto connettivo e negli organi e quando inizia il processo di disintossicazione, l'eliminazione di tali depositi attraverso il sistema linfatico ed ematico può comportare i sintomi di peggioramento sopracitati.

Quindi se percepiamo questi effetti passeggeri collaterali vuol dire che siamo sulla strada giusta!

Dopo alcuni giorni, superata questa fase, verremo sopraffatti da un senso di vitalità e di lucidità mentale che mai pensavamo di provare nella nostra vita!

Chi inizia questo stile alimentare, può eccedere nel consumo

di carboidrati e zuccheri semplici per compensare alla mancanza di proteine animali e perchè spesso non si hanno le giuste conoscenze nutrizionali.

In questi casi è idoneo consultare un nutrizionista per capire come e **cosa mangiare per sostituire gli alimenti animali senza andare incontro a carenze.**

Un'adeguata integrazione alimentare può certamente affiancare favorevolmente gli alimenti freschi. Nel caso delle **proteine**, un buon integratore è sicuramente **Forever Aloe Ultra** di **Forever Living**.

Tutti i prodotti che possono egregiamente integrare l'apporto di nutrienti essenziali nella nostra dieta vegana.

In un cambio di regime alimentare che esclude la carne, bisogna fare attenzione all'apporto di **vitamina B12**. In natura esistono piante come **l'aloe vera** che contengono questa preziosa vitamina.

La dieta vegana muta le condizioni della flora batterica intestinale.

E'opportuno quindi aiutare il nostro intestino con un buon **probiotico** per favorire il giusto equilibrio batterico.

Per concludere possiamo tranquillamente affermare che una dieta vegana rispetto ad una onnivora può portare grandi vantaggi sia di salute che di portafoglio. Infatti basando la propria alimentazione su prodotti vegetali freschi e di stagione e affiancando una **giusta integrazione alimentare**, vedrete ridurre sensibilmente i costi della vostra spesa.

