

# Una dieta consapevole per dimagrire correttamente

Vuoi metterti a dieta e depurare il tuo organismo?



**C9 della Forever Living** è stato accuratamente progettato per fornire tutti gli elementi nutrizionali all'organismo.

Ciò consente all'organismo di purificarsi e liberarsi delle tossine e delle sostanze chimiche, favorendo contestualmente la **perdita di peso**.

## Dieta Forever Living.

Qui vedremo i singoli prodotti che compongono il Programma Forever Living Clean 9, i benefici per la salute di questi prodotti e come funzionano per aiutarci nella **dieta**.

Ci sono molti **integratori per la perdita di peso** sul mercato così come tante **bevande nutrizionali**.

Quindi è importante capire **come i prodotti Forever Living lavorano** e perché tante persone stanno avendo **grande successo con questo programma, perdendo peso e centimetri**.

**La pianta di aloe vera**, conosciuta ormai da migliaia di anni, è un concentrato di preziosi ingredienti noti per fornirci uno dei più potenti **cocktail per il benessere** della natura.

## Aloe Vera Gel Forever Living.

L'aloè vera gel della **Forever Living** contiene la più alta quantità di **aloè vera** (99,5%) ed è come consumare il gel direttamente dalla foglia.



Forever Living utilizza solo il gel interno alla foglia privandolo completamente dall'aloina a differenza di altri prodotti in commercio realizzati utilizzando la foglia intera.



## **Proprietà dell'Aloe Vera Gel.**

**Aloe vera gel** è famoso per avere alcuni effetti sorprendenti sul corpo grazie a tutte le sostanze nutritive che contiene.

La prima cosa da ricordare è che **bere regolarmente aloe vera gel aiuta a ripulire il sistema digestivo** e garantisce un migliore assorbimento dei nutrienti.

Ogni sezione dell'intestino assorbe una sostanza nutritiva diversa, ma una **dieta** ricca di alimenti trasformati, e le tossine in essi contenute possono inibire questo processo compromettendo il giusto lavoro dell'**intestino** trovandoci così carenti di alcuni nutrienti.

**Aloe vera gel** deterge delicatamente e ripristina la regolare funzione dei villi intestinali favorendo una maggior area assorbente dei nutrienti ingeriti con l'alimentazione.

Questo significa che il nostro corpo sarà in grado di fare uso di tutte le sostanze nutritive provenienti nei cibi consumati.

### **Fonte naturale di vitamine.**

**L'Aloe Vera contiene una vasta gamma di vitamine.**

**A, C ed E – vitamine antiossidanti** – vitali per combattere i **radicali liberi** che possono causare un **invecchiamento precoce** a causa dello **stress ossidativo**.

**Vitamine B** – necessarie per l'energia e per contribuire a metabolizzare aminoacidi che aiutano a **sviluppare la massa**

**muscolare.**

**L'aloe vera è anche una fonte naturale di B12**, essenziale per i globuli rossi e si trova raramente nelle piante. I **vegetariani** possono così avere disponibilità di questa vitamina anche senza mangiare carne.

### **Fonte naturale di minerali.**

Alcuni dei minerali presenti nell'**aloe vera** includono calcio, sodio, potassio, ferro, cromo, magnesio, manganese, rame e zinco.

Tutti questi minerali sono importanti e hanno un ruolo da svolgere per garantire le funzioni del corpo.

**Lo zinco**, in particolare, gioca un ruolo importante nel **metabolismo delle proteine, carboidrati e grassi** e mantiene la salute della prostata.

**Il cromo** aiuta anche a **controllare i livelli di zucchero nel sangue.**

### **Altri vantaggi di Aloe Vera gel durante la dieta.**

- Fornisce 19 dei 20 aminoacidi non essenziali e 7 degli 8 aminoacidi essenziali.
- È un adattogeno; si adatta al corpo e gli fornisce ciò di cui ha bisogno.
- L'aloe vera è un equilibratore naturale dei batteri presenti nel corpo.

Come potete vedere, la quantità di nutrienti contenuti nel **gel di aloe vera** vi assicurerà tutto ciò di cui il corpo necessita per funzionare al 100%.

Bere una grande quantità di aloe vera per **i primi 2 giorni del programma Clean 9 Forever Living** pulirà il vostro sistema digestivo **preparando il corpo alla dieta** e ad assorbire le sostanze nutrienti.

Le tossine saranno eliminate e il tuo corpo tornerà in gran forma, soprattutto **perchè è difficile perdere peso durante la dieta**, se le tossine circondano le **cellule di grasso**.

## **Forever Garcinia Plus.**

La garcinia utilizzata dalla **Forever Living** per produrre Garcinia Plus è un estratto naturale dal frutto di un albero chiamato **Garcinia Cambogia o Malabar tamarindo**, tipico dell'Asia meridionale.

E' un **inibitore dell'appetito naturale** e contiene una serie di ingredienti che possono aiutare a perdere peso durante la dieta.

Alcuni **soppressori dell'appetito** sul mercato stimolano sistema nervoso centrale, ma **Garcinia Plus non è uno stimolante di alcun genere**.



## **Come funziona Garcinia Plus.**

Durante il normale metabolismo di un pasto, il corpo utilizza **le calorie provenienti dai carboidrati** consumati per l'energia trattenendone alcune nei muscoli sotto forma di glicogeno.

**Un eccesso di calorie** fa sì che il corpo le converta in grasso da utilizzare come energia in caso di bisogno nel futuro.

Garcinia ferma essenzialmente l'attività enzimatica che svolge questo processo.

## **Il Cromo.**

**Forever Living** ha aggiunto il **cromo** minerale alla **garcinia**.

Questo ha molti vantaggi non solo connessi con la **perdita di peso**; molti di noi sono carenti di questo minerale in quanto non si trova comunemente nella **dieta** moderna.

**Il cromo è un bilanciatore degli zuccheri nel sangue.**

C'è un altro ingrediente in **Forever Garcinia Plus** importante per energizzare il corpo rapidamente.

**L'olio di cartamo.**

**L'olio di Cartamo** sembra agire sia sulla **massa grassa** che su quella magra, contribuisce al **buon funzionamento del cuore** e favorisce il processo metabolico grazie al quale **il corpo brucia i grassi** trasformandoli in energia.

**Il Forever Lite Ultra Aminogen.**



**Il Forever Lite Ultra Aminogen è un sostitutivo di pasto proteico.**

E' composto da proteine isolate □□ della soia e presenta alcuni vantaggi rispetto all'uso di **una combinazione di proteine □ di siero di latte e soia.**

**La proteina di soia contiene tutti gli aminoacidi essenziali** di cui il tuo corpo ha bisogno.

E' a basso contenuto di grassi e grassi saturi e una porzione fornisce il 50% della dose giornaliera raccomandata di vitamine e minerali.

**Una porzione di Forever Lite Ultra Aminogen fornisce 23 grammi di proteine □□ di soia isolate.**

**Aminogen** è un sistema brevettato, una miscela unica di enzimi progettati specificamente per lavorare sulla proteina, scomponendola velocemente in aminoacidi che verranno assorbite completamente dal corpo.

## Forever Therm per la tua dieta.



Con una combinazione unica di estratti botanici e sostanze nutritive, **Forever Therm** può aiutare ad ottimizzare i tuoi sforzi.

**L'estratto di tè verde** fornisce il metabolico e antiossidante sostegno di potenti composti polifenoli noti come catechine, che sono state studiate per il loro supporto della termogenesi.

La termogenesi è la combustione dei grassi per produrre energia nelle cellule del corpo.

**Forever Therm** offre anche alcaloidi di **caffeine naturale estratta dai semi di guaranà** per aiutare i livelli di supporto di **energia durante gli allenamenti** e gli impegni quotidiani.

## Forever Fiber per la tua dieta.



**Forever Fiber** fornisce 5 grammi di fibra, velocemente solubile, in comode bustine monodose, per sostenere **una dieta sana**.

Gli esperti raccomandano di consumare fino a **30 grammi di fibre al giorno** per una salute ottimale e la funzione digestiva, ma purtroppo, la maggior parte delle persone consumano solo circa la metà di tale quantità.

Per concludere possiamo affermare che il **programma nutrizionale disintossicante e per la perdita di peso della Forever Living C9** è quanto di meglio possiate trovare sul mercato per **una corretta e consapevole dieta**.

Se 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% sul Clean 9 Forever Living?**

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.**



---

# Arginina e l'allenamento sportivo

Parliamo di Arginina.



L'organismo umano può aumentare le sue capacità funzionali mediante il processo fisiologico dell'allenamento.

## Arginina e allenamento sportivo.

Quando il nostro corpo è sottoposto ad un esercizio fisico di una certa intensità, immediatamente si verificano delle reazioni:

- aumento dei battiti cardiaci;
- incremento del ritmo respiratorio;
- aumento della profondità degli atti respiratori;
- aumento di secrezione di sudore.

La **“miglior condizione fisica”** sta ad indicare lo stato particolare dove l'atleta si trova al top, dal punto di vista fisico, per compiere una determinata prestazione.

Raggiungere la **“miglior condizione fisica”** attraverso l'esercizio fisico sottopone però l'organismo alla fatica.

## Come gestire la fatica durante l'allenamento.

Per fatica si intende la diminuzione del potere funzionale di un organo, o dell'intero organismo, dovuta ad un eccesso di

lavoro.

Con l'allenamento si cerca di ottenere un miglioramento delle prestazioni e di allontanare il momento dell'insorgere della fatica.

A tal proposito Argi + con la sua **arginina** è l'**alleato speciale degli sportivi!**

## **Ecco alcuni vantaggi dell'arginina nello sport.**

1. **L'arginina** contribuisce a disintossicare l'organismo e aiuta lo smaltimento dell'accumulo di ammoniaca prodotta durante l'esercizio fisico nelle cellule muscolari (utilissimo negli sport di durata).
2. Sostiene il sistema immunitario, migliora la risposta allo stress, **facilita la risoluzione di traumi e malattie**, riduce i tempi di recupero.
3. Aumenta la velocità di sintesi della **creatina**.
4. **L'arginina** è un precursore dell'**ossido nitrico** e dell'**ornitina** che è importante nei processi di **disintossicazione del fegato** e stimolante dell'ormone della crescita.
5. **Arginina interviene nella produzione di glucosio**, può cioè essere utilizzata per produrre energia quando le scorte di zuccheri scarseggiano.
6. L'aumento dell'ossido nitrico può apportare benefici in termini di intensità e durata, mettendo l'atleta nelle condizioni fisiologiche ottimali per l'**aumento della capacità aerobica**, che può tradursi nella possibilità di protrarre più a lungo l'allenamento innalzando la soglia della fatica.
7. l'ossido nitrico influisce tanto sull'**aumento di massa muscolare** quanto sui processi di eliminazione del grasso corporeo poichè aumenta il ritmo metabolico dell'organismo.

# L'integrazione di arginina con ARG1 PLUS.

L'arginina può contribuire quindi sia al miglioramento delle prestazioni sportive sia a stimolare il recupero dopo l'allenamento.

Muscoli e tessuti durante l'esercizio fisico richiedono un flusso vascolare più intenso, un maggior consumo di nutrienti e un aumentato consumo di ossigeno.

Quest'ultima esigenza cellulare, si accompagna inevitabilmente ad un **incremento di radicali liberi**, non sempre efficacemente contrastati dagli **antiossidanti** dell'organismo.

Nell'attività fisica intensa, lo sbilanciamento verso la produzione di radicali liberi compromette sia la performance atletica che la successiva fase di recupero.

Riequilibrare gli antiossidanti, garantisce una miglior protezione cellulare, che si ripercuote sullo stato di salute dell'individuo.

Ciò vale anche per lo sportivo, per il quale contrastare l'azione dannosa delle specie reattive dell'ossigeno e dell'azoto, si traduce non solo nel mantenimento dello stato di salute, ma soprattutto nel miglioramento della prestazione e nell'ottimizzazione dell'allenamento.

## **Benefici degli antiossidanti.**

- Sostenere la performance, aumentando la soglia aerobica e riducendo la sensazione di fatica;
- Evitare il danneggiamento delle strutture muscolari, tendinee e legamentose, salvaguardando l'atleta da eventuali **infortuni**;
- Ottimizzare la fase di recupero, rendendo il più

produttivo possibile l'allenamento.

Per migliorare le capacità antiossidanti naturali, azione necessaria per atleti agonisti sottoposti ad allenamenti intensi, prolungati e frequenti è consigliabile **ricorre all'uso di integratori**, che si sono dimostrati particolarmente efficaci nel potenziare il pool di antiossidanti naturali, sostenendo l'atleta nelle varie fasi della competizione e dell'allenamento.

Se 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% sul Clean 9 Forever Living?**

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.**



---

# Forever Freedom per mantenere sane le tue articolazioni

Forever Freedom è una bevanda nutrizionale aromatizzata al gusto di arancia, appositamente formulata dalla **Forever Living Products** per contribuire a mantenere un sana mobilità.



## Gli ingredienti principali di Forever Freedom?

L'ingrediente principale è il nostro brevettato Gel di Aloe Vera stabilizzato.

**Inoltre, 120 ml di Forever Freedom contengono:**

- 1500 mg di glucosamina,
- 1200 mg di condroitina,
- 720 mg Metil Sulfonil Metano MSM
- 250 mg di vitamina C (che lavora in sinergia con MSM).

**Altri ingredienti del Forever Freedom sono:**

- sorbitolo
- fruttosio
- acido citrico
- potassio sorbato
- sodio benzoato
- tocoferolo (vitamina E)

## **Che cosa è glucosamina?**

**La glucosamina** è una sostanza presente naturalmente nel corpo.

Si tratta di una forma di zucchero aminoacido, noto per assistere nella **formazione della cartilagine e la sua riparazione**.

E' nota anche per **ricostruire le articolazioni danneggiate**, i tendini, le cartilagini e i tessuti molli.

## **Che cos'è la Condroitina?**

**La Condroitina** è uno dei più vitali componenti nel tessuto connettivo; responsabile della costruzione e del sostegno della cartilagine.

Come supplemento nutrizionale, questo composto naturale fornisce un supporto formidabile per le **cartilagini e le articolazioni sane**.

## **Cos'è l'MSM?**

**MSM**, noto anche come **metil-sulfonil-metano**, è uno **zolfo organico**.

Lo zolfo è il quarto minerale del corpo, e si trova in ogni cellula.

Si trova negli alimenti, ma si perde quando questi vengono cotti.

Il corpo utilizza **MSM** per **creare nuove cellule sane**.

**MSM è stato utilizzato come integratore alimentare per molti anni senza segnalazioni di reazioni negative.**

Anche per Glucosamina e Condroitina non sono noti effetti collaterali negativi.

Assicuratevi comunque di consultare il vostro medico se avete dubbi o in caso di **gravidanza o l'allattamento**.

## **Quanto Forever Freedom dovrei assumere al giorno?**

Poichè il corpo utilizza questi componenti naturali (glucosamina, condroitina e MSM) ogni giorno, si consiglia di **bere Forever Freedom tutti i giorni**.

I consumi possono variare in base alla dimensione corporea, età e tipo di condizione personale.

Vi consigliamo di iniziare con **40 ml al giorno** e poi adottare la dose che meglio funziona per voi.

## **Quando vedrò i risultati con Forever Freedom?**

Il corpo di ognuno risponderà in modo diverso.

Sulla base di alcune testimonianze, **molte persone trovano sollievo dopo pochi giorni che lo assumono**.

**Il corpo ne beneficerà sempre** ma in modi diversi per persone diverse.

# Qual è la differenza tra Forever Freedom e Aloe Vera Gel?

Sebbene entrambe queste bevande contengono il nostro meraviglioso **gel di aloe vera stabilizzato e puro al 100%**, i benefici di ciascuna sono diversi.

Il nostro Aloe Vera Gel è ricco di vitamine e minerali, dona una spinta di energia e stimola la depurazione dell'organismo.

Il Freedom, che contiene anche **glucosamina, condroitina, MSM e Vitamina C**, si concentra principalmente sul **benessere delle ossa e delle articolazioni**.

## Quali sono i benefici bevendo Forever Freedom?

Aiuta tutto il corpo, quindi non solo agisce sulle articolazioni, ma **promuove anche il benessere della pelle, delle unghie e dei capelli**.

## Per chi è indicato?

Tutti! Può essere usato anche per aiutare **problemi derivanti dall'intensa attività fisica**.

Se 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.**



---

## Acido Ialuronico per via orale con Forever Active Ha

L'**Acido Ialuronico** fino ad oggi è stato usato in estetica per **ridurre le rughe** e attenuare gli effetti del tempo sulla pelle.



La prassi comune è quella di iniettare l'**Acido Ialuronico**

nelle zone in cui è richiesta una maggiore idratazione e per favorire **la lubrificazione delle articolazioni preservandone il liquido sinoviale.**

L'apporto esterno di **acido ialuronico** è reso necessario perchè l'organismo con il passare degli anni ne produce sempre meno.

Studi scientifici hanno dimostrato che **l'acido ialuronico migliora l'idratazione della pelle**, stimola la produzione di collagene, funziona come antiossidante contro i radicali liberi, mantiene l'elasticità della pelle, preserva le articolazioni e i tessuti nervosi e mantiene il fluido nei tessuti oculari.

## **I benefici dell'Acido Ialuronico.**

### **Pelle luminosa e idratata.**

Quasi la metà dell'**acido ialuronico** del corpo si trova nel collagene della pelle ed è logico che è qui che svolge un ruolo fondamentale.

Aiuta a mantenere più di 1000 volte il suo peso in acqua all'interno delle cellule della pelle, rendendolo **un ottimo idratante.**

In realtà, nessun'altra sostanza biologica può trattenere più acqua.

### **Più importante del collagene per combattere le rughe.**

È considerato altrettanto importante, se non più importante, del **collagene.**

L'applicazione più comune è nei **trattamenti anti-invecchiamento**, in particolare nelle procedure cosmetiche come **l'eliminazione degli inestetismi cutanei e delle rughe.**

## **Articolazioni sane.**

La maggior parte di noi ha sentito parlare di integratori di glucosamina utilizzati per il benessere delle articolazioni.

La glucosamina appartiene ad un gruppo di composti noti come glicosaminoglicani.

Questi composti aiutano a costruire **articolazioni più forti**, più sane e più flessibili.

**L'acido ialuronico** è la forma più attiva dei glicosaminoglicani e funziona come un ammortizzatore lubrificante fluido nei tessuti articolari.

Inoltre rimuove i prodotti di scarto, spesso di natura acida, che sorgono dalla distruzione della matrice cartilaginea.

## **L'acido ialuronico per ridurre i radicali liberi.**

Come antiossidante, supporta ulteriormente la salute delle articolazioni, proteggendo dalla **distruzione articolare a causa di radicali liberi**.

Può essere somministrato mediante iniezioni direttamente nelle articolazioni, anche se il trattamento può essere molto costoso e spesso deve essere ripetuto.

L'aspetto invasivo delle iniezioni non è però amato da tutti, inoltre, l'apporto locale di Acido Ialuronico restringe la sua utilità al raggio d'azione dove viene iniettato.

## **Per una vista da falco.**

L'acido ialuronico si trova nel liquido vitreale negli occhi e dà loro forma e caratteristiche.

Il primo prodotto medico a base di acido ialuronico è stato

progettato per essere utilizzato in chirurgia oculare specificamente per la chirurgia della cataratta.

Poiché **l'acido ialuronico lubrifica i tessuti oculari**, è di grande beneficio per le persone che soffrono di **secchezza oculare**.

La ragione di questo è che con l'età, se ne trova meno nei tessuti oculari.

## **Denti bianchi e gengive sane con l'acido ialuronico.**

E' un componente importante nel tessuto connettivo delle gengive.

Ciò premesso, possiamo davvero permetterci di non **assumere integratori con questo elemento?**

Oggi la **Forever Living Products** vanta un nuovo nutraceutico **rivoluzionario** che rende disponibile l'**Acido Ialuronico per via orale** attraverso delle pratiche capsule.

Forever Active HA contiene una particolare formula a basso peso molecolare, **con proprietà lubrificanti e idratanti, olio di zenzero e curcuma.**

Questi componenti lo rendono **uno dei migliori nutraceutici per l'elasticità della pelle che si possa trovare sul mercato.**

Assumere **Forever Active Ha** per via orale permette di beneficiare delle proprietà dell'**Acido Ialuronico** in tutte le parti del corpo che ne hanno bisogno!

Se 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.**



---

## **Basta con le diete inutili!**

Oggi la portata e la diffusione dei **problemi legati al sovrappeso** mette in risalto sempre di più l'esigenza di

interventi nutraceutici mirati.



**Il sovrappeso** è ormai un tema ricorrente sui media di tutto il mondo ed è così attuale che alimenta molti canali propagandistici.

## **Sovrappeso e detox.**

In un momento in cui il controllo del peso sta diventando un'esigenza sempre più importante per molte persone, **la Forever Living** promuove **l'importanza che la depurazione ha sulla salute** offrendo soluzioni efficaci e alla portata di tutti.

La Forever Living da 41 anni è impegnata a fare la differenza ponendo l'attenzione sul **potere detox dell'aloe vera** quale mezzo per ottenere la **perdita di peso**.

Sarà l'insieme della **detossinazione** e di un corretto stile di vita a portare come conseguenza anche il **dimagrimento**.

## **Prenditi cura dell'intestino.**

Un **intestino pulito** sarà in grado di trasmettere segnali chiari su quello di cui il nostro organismo ha veramente bisogno per **stare bene senza accumulare peso**.

La fame è lo strumento che ha il nostro organismo per comunicare che ha bisogno di nutrimento.

Se continuiamo a buttare cibo spazzatura nel nostro stomaco, non solo continueremo a non soddisfare questa sensazione di fame, ma ci riempiamo di tossine.

**L'aloe vera gel** contiene tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno giornalmente.

Ecco perchè **bevendo aloe vera ogni giorno** avremo meno fame e ci sentiremo più carichi di energia.

Con i **programmi nutrizionali della Forever Living** riuscirai a **mantenere il tuo peso ideale** e ti libererai per sempre il senso di spossatezza e svogliatezza che l'obesità e un organismo intossicato portano con se.

Oltre a perdere i chili di troppo ti sentirai meravigliosamente bene!

## **La gamma Forever Living per tornare in forma comprende:**

### **C9 Forever Living.**

**C9 vaniglia/cioccolato:** Il primo passo per un corpo depurato è quello di evitare l'assunzione di conservanti e tossine dannose.

Nove giorni di impegno e costanza e sarai sulla buona strada per essere più sano e più felice.

### **Barrette proteiche energetiche.**

**Fast Break Energy Bar:** Snack gustoso e salutare, la nostra barretta pratica e veloce è ottima anche come **pasto sostitutivo** in regimi alimentari controllati.

**Contiene pochi grassi, sodio e soprattutto calorie.**

Inoltre contiene più potassio e fosforo per riuscire a reagire meglio allo stress quotidiano.

### **Un rimedio per assimilare meno grassi.**

**Forever Lean:** Forever Lean contiene due ingredienti rivoluzionari, **fico d'india e fagiolo**, che contribuiscono a

ridurre l'assorbimento di calorie provenienti da grassi e carboidrati.

Inoltre, grazie al contenuto di cromo cloruro, aiuta la naturale capacità del corpo di regolare i livelli di zucchero nel sangue.

Utile per il metabolismo, contribuisce ad evitare il sovrappeso.

## **Combatti il sovrappeso con la Garcinia Cambogia.**

**Forever Garcinia Plus:** integratore utile al controllo del peso.

Contiene l'estratto di **Garcinia Cambogia**, un frutto tipico dell'Asia meridionale.

Il suo principio attivo, l'acido idrossicitrico(HCA), aiuta a bloccare la trasformazione dei carboidrati in grassi e **riduce l'appetito.**

Si consiglia di associare Garcinia Plus ad una **dieta equilibrata.**

Se 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.**



---

## La differenza tra la fame emotiva e la fame fisica

Cos'è la fame emotiva?



Non sempre si mangia per soddisfare la fame.

Ci rivolgiamo al cibo anche per soddisfare i nostri bisogni

emotivi, **alleviare lo stress**, o come ricompensa.

Purtroppo, il mangiare in maniera emotiva non risolve i problemi esistenziali ma di solito fa sentire peggio.

Il risultato è che, non solo la causa del problema emotivo rimane, ma ci si sente anche in colpa per aver mangiato troppo.

Imparare a riconoscerne le motivazioni del nostro comportamento è il primo passo per liberarsi dal **mangiare compulsivo** e cambiare le abitudini che hanno sabotato le nostre diete in passato.

## **Capire la fame emotiva.**

Se hai trovato lo spazio per un dessert anche se eri già pieno o per una vaschetta di gelato quando ti sentivi un pò giù, hai già sperimentato la fame emotiva.

Stai semplicemente usando il cibo per sentirti meglio, per colmare i tuoi bisogni emotivi, piuttosto che per nutrirti.

Mangiare come ricompensa dopo una giornata di lavoro o per festeggiare non è necessariamente una cosa negativa, ma quando il meccanismo è quello di aprire il frigorifero ogni volta che sei arrabbiato, solo, stressato, esaurito o annoiato, il rischio è di rimanere bloccati in un ciclo malsano in cui il vero problema resta irrisolto.

**La fame emotiva non può essere soddisfatta con il cibo.**

## **La differenza tra la fame emotiva e la fame fisica.**

Prima di potersi liberare dal ciclo del mangiare emotivo, è necessario imparare a distinguere tra la fame emotiva e il vero appetito.

Questo può essere più difficile di quanto sembri, soprattutto se si utilizza regolarmente il cibo per affrontare le emozioni.

La fame emotiva può essere potente.

Come risultato, è facile scambiarla per fame fisica. Ma ci sono indizi che ci possono aiutare nell'indagine.

## **La fame emotiva si accende improvvisamente.**

Ti colpisce in un istante ed è travolgente e urgente.

La fame fisica, d'altra parte, si accende più gradualmente.

La voglia di mangiare non si sente con disperata urgenza e non richiede soddisfazione immediata (a meno che non hai mangiato per un tempo molto lungo).

La fame emotiva brama specifici cibi consolatori.

Quando si è fisicamente affamati, quasi tutto va bene, inclusi cibi sani come le verdure.

Ma la fame emotiva brama **cibi grassi** o snack zuccherati che forniscono una scarica istantanea.

## **La fame emotiva porta spesso a mangiare in modo insensato.**

Prima che te ne accorga, hai mangiato un intero sacchetto di patatine o un'intera vaschetta di gelato senza realmente prestarci attenzione o godendo del sapore.

Quando stai mangiando in risposta alla fame fisica, sei in genere più consapevole di quello che stai facendo.

Nella fame emotiva non sei soddisfatto fin quando non sei pieno.

Continui a volere sempre di più, fino a mangiare finché non sei a disagio.

Nella fame fisica, d'altra parte, non ha bisogno di essere satollo. Ti senti soddisfatto quando lo stomaco è pieno.

## **La fame emotiva non si trova nello stomaco.**

Piuttosto che nella pancia attraverso una fitta allo stomaco, si sente come un desiderio che genera dalla tua testa.

## **La fame emotiva porta spesso sensi di colpa e vergogna.**

Quando si mangia per soddisfare la fame fisica, è improbabile sentirsi in colpa o vergognarsi, perché si sta semplicemente dando al corpo ciò di cui ha bisogno.

**Se ti senti in colpa dopo aver mangiato**, è probabile che in fondo non hai mangiato per motivi nutrizionali.

## **Come abbandonare l'impulso della fame emotiva.**

Quando sei forte fisicamente, rilassato e ben riposato, sei in grado di gestire gli alti e bassi che la vita inevitabilmente ti mette di fronte.

Quando sei esaurito e sopraffatto dagli impegni ogni piccolo incidente di percorso ha il potenziale per mandarti fuori dai binari e dritto verso il frigorifero.

L'esercizio fisico, il sonno e altre sane abitudini di vita ti aiuteranno a superare momenti difficili, senza mangiare emotivamente.

## **Fai dell'esercizio fisico quotidiano una priorità.**

L'attività fisica fa miracoli per il tuo umore e il livello di energia, ed è anche un riduttore di tensione.

## **Prenditi tempo per il relax.**

Datti il permesso di prendere almeno 30 minuti ogni giorno per rilassarti.

Questo è il tuo momento per una pausa dalle tue responsabilità e ricaricare le batterie.

## **Connettiti con gli altri.**

Non sottovalutare l'importanza delle relazioni e delle attività sociali.

Trascorrere del tempo con persone positive che migliorano la tua vita ti aiuterà a proteggerti dagli effetti negativi dello stress.

**Se sei depresso** o ti senti solo, chiama qualcuno che ti fa sentire meglio, gioca con il tuo cane o gatto, o guarda la tua foto preferita e pensa a qualche ricordo piacevole.

Se sei ansioso, spendi la tua energia nervosa ballando la tua canzone preferita, fai una camminata veloce oppure corri.

Concediti una tazza calda di tè, fai un bagno alla luce delle candele profumate, o avvolgiti in una coperta calda.

Se sei annoiato, leggi un buon libro, guarda uno spettacolo comico, esplorare la vita all'aperto o svolgi un'attività che ti piace (lavorazione del legno, suonare la chitarra, tiro cerchi, ecc.)

I nutraceutici, colmando le lacune nutrizionali, ti aiuteranno

a non riempire il tuo stomaco di spazzatura e a tenere a bada la fame nervosa.

Se 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.**



---

# Come abbassare il colesterolo naturalmente

Abbassare il colesterolo è un obiettivo primario se vogliamo salvaguardare la nostra salute.



Il colesterolo è una sostanza prodotta dal fegato e ottenuta mangiando prodotti animali come carne, latticini, crostacei e uova.

Il tuo fegato produrrà meno colesterolo se lo assimili dal cibo, quindi quello alimentare ha di rado un grande impatto sui livelli totali.

Tuttavia, mangiare grandi quantità di grassi saturi e zuccheri può aumentarne i livelli.

Tieni presente che esistono diversi tipi di colesterolo.

Mentre quello “buono” definito **HDL** può essere benefico per la salute, alti livelli di **LDL** “cattivo”, in particolare quando ossidati, sono stati collegati ad un aumentato rischio di malattie cardiache, infarto e ictus.

Questo perché il LDL ossidato è più probabile che si attacchi alle pareti delle arterie e formi placche che ostruiscono questi vasi sanguigni.

# **10 consigli per abbassare il colesterolo.**

## **1. Mangiare cibi ricchi di fibre solubili.**

La fibra solubile si trova in grandi quantità in fagioli, legumi, cereali integrali, lino, mele e agrumi.

Gli esseri umani non hanno gli enzimi appropriati per digerire le fibre solubili, quindi si muovono attraverso il tratto digestivo, assorbendo acqua e formando una sostanza densa.

Mentre viaggia, la fibra solubile assorbe la bile, una sostanza prodotta dal fegato per aiutare a digerire i grassi.

Alla fine, sia la fibra che la bile attaccata vengono espulse nelle feci.

La bile è costituita da colesterolo, quindi quando il tuo fegato ha bisogno di produrre più bile, estrae il colesterolo dal flusso sanguigno, abbassando i livelli di colesterolo in modo naturale.

Si consiglia di consumare almeno 5-10 grammi di fibre solubili al giorno per gli effetti massimi, ma i benefici sono stati osservati anche con assunzioni inferiori ai 3 grammi al giorno.

## **2. Per abbassare il colesterolo, mangia tanta frutta e verdura.**

Mangiare frutta e verdura è un modo semplice per **abbassare i livelli di colesterolo LDL.**

Gli studi dimostrano che gli adulti che consumano almeno quattro porzioni di frutta e verdura ogni giorno hanno livelli di LDL più bassi del 6% circa rispetto alle persone che

mangiano meno di due porzioni al giorno.

Frutta e verdura contengono anche un alto numero di antiossidanti, che prevengono il colesterolo LDL dall'ossidazione.

### **3. Cucinare con erbe e spezie.**

Erbe e spezie sono potenti centrali nutrizionali con vitamine, minerali e antiossidanti.

Studi sull'uomo hanno dimostrato che l'aglio, la curcuma e lo zenzero sono particolarmente efficaci nell'**abbassare il colesterolo** se assunti regolarmente.

Origano secco, salvia, menta, timo, chiodi di garofano, pepe e cannella contengono alcuni dei più alti livelli di antiossidanti, così come le erbe fresche origano, maggiorana, aneto e coriandolo.

### **4. Per abbassare il colesterolo mangia una varietà di grassi insaturi.**

Nel cibo si trovano due tipi principali di grassi: saturi e insaturi.

La sostituzione della maggior parte dei grassi saturi con grassi insaturi può **ridurre il colesterolo totale del 9%** e il colesterolo LDL "cattivo" dell'11% in sole otto settimane.

Alimenti come avocado, olive, pesce grasso e frutta secca contengono grassi insaturi che vanno bene per il cuore, quindi è utile mangiarli regolarmente.

### **5. Evitare i grassi idrogenati.**

I grassi artificiali vengono prodotti idrogenando grassi insaturi come oli vegetali per cambiare la loro struttura e solidificarli a temperatura ambiente.

I grassi idrogenati sono un'alternativa economica ai grassi saturi naturali e sono ampiamente utilizzati dai produttori dell'industria alimentare.

## **6. Mangia meno zuccheri aggiunti.**

Non sono solo i grassi saturi possono aumentare i livelli di grassi nel sangue. Anche troppi zuccheri aggiunti possono fare la stessa cosa.

Ottenere più del 25% delle calorie giornaliere dagli zuccheri aggiunti può aumentare i livelli di colesterolo e raddoppiare il rischio di malattie cardiache.

Riduci scegliendo il cibo senza zuccheri aggiunti il più possibile.

## **7. Goditi una dieta in stile mediterraneo.**

Uno dei modi più semplici per incorporare i cambiamenti sopra menzionati è seguire una dieta in stile mediterraneo.

Le diete mediterranee sono ricche di olio d'oliva, frutta, verdura, noci, cereali integrali, pesce e poca carne rossa e la maggior parte dei latticini.

L'alcool, solitamente sotto forma di vino rosso, viene consumato con moderazione con i pasti .

I pasti mediterranei sono ricchi di frutta, verdura, erbe, spezie, fibre e grassi insaturi.

## **8. Mangia più soia.**

I semi di soia sono ricchi di proteine e contengono isoflavoni, composti a base vegetale simili nella struttura agli estrogeni.

La ricerca ha scoperto che le proteine  $\beta$  della soia e gli isoflavoni hanno potenti effetti ipocolesterolemizzanti.

## **9. Bevi il tè verde.**

Il **tè verde** viene prodotto dalle foglie della pianta di *Camellia sinensis*.

Il tè verde è anche ricco di antiossidanti, che possono prevenire l'ossidazione del LDL.

## **10. Usare integratori per abbassare il colesterolo.**

Oltre alla dieta, alcuni integratori (specie se a base di Aloe Vera) possono aiutare a ridurre i livelli di colesterolo in modo naturale.

Naturalmente, se vuoi stare bene, tieni sotto controllo il peso.

Questi prodotti non sono destinati a diagnosticare, trattare, curare o prevenire alcuna malattia. Le informazioni contenute in questo articolo hanno solo carattere informativo amatoriale.

Se 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.**



---

# **Come l'effetto termico del cibo influisce sulla perdita**

# di peso

Il tuo corpo non si limita a **bruciare calorie** solo durante l'esercizio fisico, lo fa anche durante la digestione. **Questo favorisce la perdita di peso.**



## **Cos'è l'effetto termico del cibo e come questo agisce sulla perdita di peso.**

L'effetto termico del cibo, anche noto come **termogenesi indotta dalla dieta** o termogenesi postprandiale, si riferisce all'aumento del tasso metabolico (cioè **la velocità con cui il corpo brucia calorie**).

Si verifica dopo l'ingestione di cibo. Quando si mangia, il nostro corpo deve spendere un po' di energia (cioè calorie) per digerire e assorbire i nutrienti del cibo.

## **Implicazioni dell'effetto termico del cibo sul tasso metabolico.**

Come riportato sopra, sappiamo già che l'effetto termico del cibo aumenterà il nostro tasso metabolico.

Ma la vera domanda è: **“Quante calorie si bruciano per l'effetto termico del cibo?”**

La comunità scientifica sostiene che l'effetto termico del cibo rappresenta tra il 5% e 10% del contenuto energetico del cibo ingerito.

Ciò significa, ad esempio, che se si mangia un pasto di 400 calorie, ci si può ragionevolmente aspettare tra le 20 e le 40

calorie bruciate nel processo di digestione e assorbimento dei nutrienti.

Oppure, altro esempio, se si mangiano 2000 calorie al giorno, circa 100/200 calorie saranno bruciate a causa dell'effetto termico del cibo.

## **I fattori che influenzano l'effetto termico del cibo.**

Ci sono molti fattori che influenzano l'effetto termico del cibo.

Questi fattori includono le cose che sono sotto il nostro controllo, come la dimensione, la frequenza, la composizione del pasto, la vostra struttura fisica e le cose che non sono sotto il nostro controllo, come l'età, **il sesso**, i **livelli ormonali** e la genetica.

Ai fini del presente articolo metteremo da parte la discussione dell'effetto termico dei fattori alimentari che non sono sotto il nostro controllo, per concentrarsi su quelli che lo sono.

## **Influenza della dimensione del pasto sull'effetto termico e la perdita di peso.**

Esiste una correlazione diretta tra dimensioni del pasto e l'effetto termico del cibo.

**Più calorie ci sono in un pasto**, maggiore è l'effetto termico del cibo.

Questa non è una sorpresa poiché l'effetto termico del cibo è causato dalla digestione delle sostanze nutritive consumate.

Se si consumano più sostanze nutritive, ne consegue che il

nostro corpo avrà bisogno di spendere più energia per la loro elaborazione.

Naturalmente **se si sta cercando la perdita di peso** non ha senso aumentare le dimensioni dei pasti per aumentare l'effetto termico del cibo.

### **Influenza della frequenza dei pasti sull'effetto termico del cibo.**

Studi sperimentali hanno dimostrato che l'effetto termico del cibo è maggiore quando una certa quantità di calorie viene consumata in un'unica soluzione, piuttosto che suddivisa in tanti piccoli pasti.

### **Influenza della composizione del pasto sull'effetto termico del cibo.**

L'effetto termico del cibo dipende delle proporzioni dei macro-nutrienti (cioè grassi, carboidrati e proteine) che compongono il pasto.

Senza dubbio, la proteina induce il maggior effetto termico.

Studi condotti sulla termogenesi hanno dimostrato che aumentando le proteine nella nostra dieta questo si tradurrà in un grande aumento della termogenesi (effetto termico del 35%).

Questo avviene anche in misura minore con i carboidrati (effetto termico del 7%), mentre i grassi contribuiscono meno alla termogenesi (effetto termico del 3%).

### **Influenza della composizione corporea sull'effetto termico del cibo e la perdita di peso.**

La composizione corporea, o più specificamente, **la percentuale di grasso corporeo**, ha dimostrato di essere un fattore

determinante nell'attivazione dell'effetto termico del cibo da individuo a individuo.

Sembra che persone magre hanno un effetto termico del cibo che è di circa 2/3 volte superiore rispetto alle persone obese durante il riposo, dopo l'esercizio fisico, e durante l'esercizio.

Ne consegue che **più si è magri più è facile mantenersi tali!**

Tenuto conto delle informazioni di cui sopra, sembra che si può veramente aumentare il tasso metabolico attraverso l'adozione di abitudini che aumentino l'effetto termico del cibo.

Ma è una buona idea?

Per essere onesti, non è consigliabile apportare modifiche alle tue abitudini alimentari con l'unico intento di ottimizzare l'effetto termico del cibo.

Una combinazione di una dieta sana, esercizio fisico e **un'adeguata integrazione alimentare** è sempre **l'approccio migliore per la perdita di peso.**

Oggi ci sono integratori con una combinazione unica di estratti botanici e sostanze nutritive che possono aiutarti ad **ottimizzare i tuoi sforzi per la perdita di peso.**

Forever Therm **della Forever Living** è una potente formula studiata per sfruttare al meglio la termogenesi.

Un'integratore alimentare straordinario che puoi usare per raggiungere i tuoi obiettivi sportivi se cerchi la **definizione della massa muscolare.**

Forever Therm è un componente fondamentale dei nostri programmi C9 della Forever e F15 della Forever Living.

In questi programmi agisce in perfetta sinergia con:

- Forever Aloe Vera Gel,
- Garcinia Plus.
- **Forever Fiber** con tante fibre alimentari.
- **Lite Ultra** con proteine isolate di soia.

Se 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.**



---

# C9 Forever

Questo articolo descrive nei dettagli **il programma C9 Forever Living.**



**Il C9 Forever** promette di cambiare le abitudini alimentari concentrandosi su una buona alimentazione ed un sano esercizio fisico per detossinarsi e ottenere una **gestione del peso efficace e duratura.**

## **Il programma C9 Forever Living include:**

**Aloe Vera Gel (2 confezioni da 1 litro).**



Fondamentale per depurare delicatamente il tuo organismo e aiutarti ad assimilare meglio i nutrienti essenziali.

Aloe Vera Gel contiene oltre 200 diversi composti, quindi è una ricca fonte di nutrienti, minerali e amminoacidi per fornire tutte le cose di cui il tuo corpo ha bisogno.

Stimola il tuo sistema digestivo e ti aiuta a sentirti meglio.

Durante la pulizia noterai un miglioramento nella produzione della Seratonina che aiuterà il tuo umore.

## **I miei suggerimenti per assumere al meglio Aloe Vera Gel contenuta nel C9 Forever Living.**

La prima volta che bevi Aloe Vera Gel potresti constatare un sapore particolarmente amaro.

Per renderlo più gradevole metti il tuo Gel di Aloe Vera in frigo.

Questo aiuterà a rendere il suo gusto più delicato.

Puoi anche spremere un pò di limone fresco nella tua dose di Aloe Vera.

Ricorda: anche se potrebbe avere un odore e un sapore inusuali all'inizio, sappi che ti sta facendo molto bene e il tuo palato la gradirà sempre di più man mano che procedi con il programma.

Se invece preferisci sapori più gradevoli e fruttati, oggi il C9 Forever è disponibile anche con Aloe Berry Nectar e Aloe Peaches.

## **Forever Fibre Fiber (9 bustine).**



Per aiutare la funzionalità dell'intestino e la digestione, darti un senso di sazietà e **assorbire il grasso in eccesso.**

Puoi prendere Forever Fiber a metà mattina o metà pomeriggio, a seconda di come si adatta meglio alla tua giornata.

Forever Fiber si presenta in una pratica bustina e si mescola il contenuto in un bicchiere d'acqua.

È necessario assicurarsi di assumere le fibre separatamente dagli altri supplementi giornalieri poiché la fibra può legarsi ad alcuni nutrienti, influenzando il loro assorbimento dal corpo.

## **I miei suggerimenti per assumere al meglio Forever Fiber.**

Avendo una consistenza particolare ci vuole un po' per sciogliersi bene e completamente.

Prendi una forchetta versa la polvere lentamente nell'acqua mentre mescoli vigorosamente.

Quindi aspetta 5 minuti e bevi.

## **Forever Lite Ultra (1 busta vaniglia/cioccolato).**



Contiene proteine  isolate della soia, vitamine e minerali e cromo.

Aiuta a costruire i muscoli, **perdere i grassi a favore della massa magra.**

E' il sostituto ideale dei pasti durante il **Aloe C9 Forever Living.**

## **I miei suggerimenti per assumere al meglio Forever Lite Ultra.**

Delizioso mescolato con latte di cocco (senza zucchero, versione naturale).

Prova il tuo shake **Forever Lite Ultra** anche con latte di mandorle non zuccherato o latte di soia per un sapore diverso.

## **Forever Garcinia Plus (54 softgel).**



Un prodotto naturale contenente estratti dalla buccia della **Garcinia Cambogia.**

Usato come integratore per aumentare il metabolismo e limitare il processo di trasformazione dei carboidrati in grassi.

**Contiene cromo che regola la glicemia.**

Ti impedisce di mangiare troppo indicando al cervello il senso di sazietà prima di essere veramente pieno.

**I miei suggerimenti per assumere al meglio Forever Garcinia Plus.**

Assumi Forever Garcinia Plus almeno 20 minuti prima dei pasti per godere del massimo effetto.

**Forever Therm (18 compresse).**



Un **termogenico** che aumenta la temperatura corporea al fine di **bruciare i grassi di deposito.**

Prende le tue cellule adipose e le trasforma in energia.

Inoltre contiene ingredienti naturali per darti una carica di energia come il Guaranà, l'estratto di tè verde e caffè verde.

Forever Therm va assunto due volte al giorno dopo l'aloe a colazione e ora di pranzo, e aiuta ad **aumentare il metabolismo.**

**I miei migliori consigli di Forever Therm.**

Forever Therm può sembrarti amaro se lo tieni a lungo in bocca, quindi ingoialo rapidamente. Spezza le compresse a metà se le trovi troppo grandi da ingerire.

**Cos'altro c'è nel Kit C9 Forever**

# Living?

- Un opuscolo completo dove puoi annotare tutti i tuoi progressi, i pesi e le misure raggiunti giorno dopo giorno.
- Programmi di fitness per farti qualche idea su quali attività fisiche intraprendere durante i 9 giorni.
- Piani pasto: se ti manca l'ispirazione per il tuo pasto serale da 600 calorie, puoi leggere i consigli riportati dell'opuscolo.
- Uno shaker per il Forever Lite Ultra.
- Un metro di misurazione.

## La favolosa lista dei cibi consentiti durante il C9 Forever Living!

Durante tutto il programma puoi mangiare un bel pò di frutta e verdura cruda (o leggermente al vapore) per spegnere gli attacchi di fame durante la giornata.

Tutti gli alimenti sottostanti hanno un indice glicemico basso.

Poiché questi alimenti sono a basso contenuto di calorie e hanno un effetto minimo sul **livello di zucchero nel sangue**, possono essere gustati come spuntino durante il giorno per aiutare a frenare le voglie e modificare le tue abitudini alimentari.

## Ecco gli alimenti consentiti durante il C9 Forever:

- albicocche
- mele
- more
- mirtilli
- ciliegie

- uva
- pompelmo
- kiwi
- arance
- pesche
- pere
- prugne
- lamponi
- fragole
- carciofi
- asparago
- broccoli
- cavolfiore
- sedano
- cetriolo
- melanzana
- cipolle
- cavolo
- porri
- lattuga
- fagioli di soia
- spinaci
- fagiolini
- pomodori
- erbe aromatiche

## **C9 Forever e la perdita di peso!**

Solitamente quando faccio questo programma perdo circa 3 chili e un centimetro in vita, fianchi e petto.

E' bello tornare nei miei vecchi jeans dopo i 9 giorni ed avere una nuova prospettiva riguardo il mangiare e bere.

**Ho eliminato la caffeina** del tutto e sto bevendo molta più tisana e acqua.

Finiti i 9 giorni cerco di seguire una dieta a basso contenuto

calorico e di non mangiare carboidrati a cena, quindi ho mantenuto alcune buone abitudini!

Un'altra sana abitudine consolidata durante questi giorni è stata quella di bere la **tisana Forever Living**.

Consiglio anche a te di unire Aloe Blossom Herbal Tea alla tua routine giornaliera.

Un'altra grande risorsa tra i **prodotti Forever per dimagrire**.

## **Perchè fare una detox?**

Una buona disintossicazione fornisce al tuo corpo esattamente ciò di cui ha bisogno per liberarsi dalle abitudini da cibi ricchi di zuccheri, trasformati e ricchi di carboidrati.

Una sana detossinazione ti aiuta a raggiungere i tuoi obiettivi di salute, energia e **perdita di peso**.

Inoltre dopo un lungo inverno o qualsiasi momento difficile della tua vita, una disintossicazione può aiutarti a tornare al tuo pieno potenziale.

Ricorda però che una disintossicazione non dovrebbe essere una tendenza.

Dovresti considerare una detox come un modo per "ripristinare" e sostenere il tuo corpo, in particolare il tuo metabolismo, per aiutarti a liberarti dall'infiammazione che si accumula nel tempo a causa dei nostri stili di vita, dal cibo che mangiamo, i prodotti che utilizziamo e all'aria che respiriamo.

Supportare il tuo corpo in questo modo ti dà un vantaggio nel prendere abitudini sane e durature.

# **Il C9 Forever Living è sostenibile perchè si prende cura del tuo intestino.**

Quando parliamo di metabolismo, dobbiamo iniziare con l'intestino.

L'intestino è il fulcro della digestione, dell'assorbimento dei nutrienti e dell'eliminazione delle scorie metaboliche.

Le cattive abitudini alimentari ti fanno mangiare così tanto zucchero, carboidrati e grassi che l'intestino è sotto stress così costantemente da manifestare infiammazioni.

Ecco perchè raccomando una combinazione specifica di integratori e aloe vera contenuti in **C9 Aloe Vera** per depurare l'intestino.

## **Se stai pensando di provare il C9 Forever Living, lo consiglio vivamente.**

Ci vuole un pò di forza di volontà, ma credimi, puoi farlo tranquillamente.

È il cambiamento più rapido che abbia mai visto in tutte le diete che ho affrontato.

E ricorda che sarò al tuo fianco per tutta la durata per supportarti e consigliarti al meglio!

N.B. Questi sono **prodotti Forever Living** e venduti esclusivamente attraverso i canali ufficiali di distribuzione della società e i suoi incaricati di vendita.

Per la tua sicurezza, diffida di canali di distribuzione diversi da quelli ufficiali che non passano attraverso la registrazione cliente e i nostri incaricati di vendita.

# Domande frequenti sull'utilizzo del C9 Aloe Vera.

## Il Forever C9 fa dimagrire?

I risultati che si ottengono in termini di **perdita peso** dipendono dal corretto utilizzo del programma, dallo stile di vita della persona e dalla costituzione fisica.

Le statistiche risultanti dalle tante persone che hanno provato **C9 Forever** evidenziano ottimi risultati sia per quanto riguarda il dimagrimento, sia per la diminuzione dei centimetri della massa corporea.

## Sentirò fame durante i 9 giorni del programma detox.

Il **Clean 9 Forever** è strutturato in modo da fornirti tutti i nutrienti necessari al tuo sostentamento.

Le ricette indicate nell'opuscolo soddisferanno il tuo appetito.

La **Garcinia**, inoltre, inibisce il senso della fame.

## Le proteine sono proprio necessarie per perdere peso?

Durante la **dieta Forever** si potrebbe verificare, oltre la **perdita di grasso corporeo**, anche la perdita di massa magra.

Le **proteine isolate di soia** di Forever Lite Ultra ti aiuteranno a costruire massa magra e a innescare la termogenesi per **bruciare i grassi di deposito**.

## **Devo seguire alla lettera il C9 Forever?**

Il programma è strutturato per dare il massimo dei risultati se seguito in modo disciplinato.

La fase più importante è nei primi due giorni. Svolti correttamente questi il resto scorrerà agevolmente e senza particolari sacrifici.

## **Una fantastica opportunità di lavoro da casa distribuendo il C9 Forever Living.**

Stai cercando un modo per guadagnare di più?

Sto selezionando nuovi Promoter da inserire nel mio team.

Avrai l'opportunità di intraprendere un'attività in smart working ed essere seguita passo passo nella costruzione della tua organizzazione di Network Marketing.

Non esitare a contattarmi al 347-5911980 per ogni dettaglio.

L'attivazione del tuo shop online è immediata e puoi iniziare a guadagnare da subito.

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



# E' possibile perdere peso con l'aloë vera?

Probabilmente hai già sentito parlare di **come dimagrire con aloë vera** e di come è facile perdere peso con l'aloë sta guadagnando grande popolarità tra chi desidera un migliore stato di benessere.



Ebbene, è proprio grazie alle sue proprietà depurative e la capacità di aiutare a **rimuovere il grasso in eccesso** che l'aloë vera da bere per dimagrire trae la sua popolarità.

## Ma il succo di aloë fa veramente perdere i chili di troppo?

### 4 modi per perdere peso con l'aloë vera.

Ogni giorno, nuovi usi vengono scoperti per questa pianta dalle foglie spinose ed il suo meraviglioso gel trasparente.

C'è chi la usa per dimagrire, chi cerca **aloë drenante**, chi vuole migliorare l'aspetto della pelle e la bellezza del viso, ecc.

**Ma sapevate che la pianta di aloë vera aiuta anche a bruciare i grassi?**

**L'aloë vera regola l'attività intestinale** in modo naturale, promuovendo l'eliminazione delle tossine, una migliore digestione e l'equilibrio naturale dell'organismo.

Un modo semplice per perdere peso utilizzando l'aloë vera è consumarla insieme a succhi di frutta e frullati che massimizzino i benefici delle **proprietà brucia grassi** naturali

della pianta.

Ecco alcune ricette.

## **Aloe Vera e limone.**

Questo succo deve essere consumato ogni mattina prima di colazione.

Dopo averlo bevuto non si deve mangiare nulla per almeno mezzora.

Questo aiuta a purificare il corpo eliminando le tossine e iniziando la giornata nel migliore dei modi con la pulizia del nostro intestino.

Per preparare questa ricetta, spremi il succo di un limone e aggiungilo ad un bicchiere d'acqua insieme a 40 ml Aloe Vera Gel della **Forever Living**.

Per rendere la bevanda più dolce puoi aggiungere anche un cucchiaino di miele Forever Bee Honey.

## **Perdere peso con l'aloe vera, arance e mirtilli.**

Sapevi che **i mirtilli possono favorire la perdita di peso?**

Con il loro basso contenuto di calorie e l'abbondanza di fibre, sono un drenante naturale, aiutano ad eliminare le tossine e prevengono la ritenzione idrica.

Combinandoli con succo d'arancia e aloe vera, otteniamo una bevanda antiossidante eccezionale.

Per prepararlo spremere un po' di succo d'arancia fresco e aggiungilo a 40 ml di Aloe Berry Nectar della **Forever Living**.

Anche questo drink è ideale berlo al mattino.

## **Ananas, cetriolo e aloe vera. Un buon succo di aloe per dimagrire.**

Quando si dovrebbe bere questo succo? Preferibilmente dopo pranzo.

In questo modo siamo in grado di sfruttare la capacità dell'ananas di amplificare le proprietà depurative dell'aloè vera, la digestione e anche **eliminare il grasso in eccesso**.

Il cetriolo è un buon agente idratante che aiuta ulteriormente il sistema digestivo.

Per preparare questo succo è necessario mezzo cetriolo, una fetta di ananas, 40 ml di **Aloe Vera Gel** e una tazza di acqua.

Aggiungere tutti gli ingredienti in un frullatore e mescolate bene.

## **Aloe vera e tè allo zenzero.**

Questo tè è indicato a metà pomeriggio.

Molti già conoscono le grandi proprietà dello zenzero.

E' antinfiammatorio, promuove la disintossicazione, **previene la ritenzione idrica, migliora la digestione** e quando combinato con l'aloè vera può anche contribuire a rimuovere i grassi dal corpo.

Per preparare questo delizioso tè, grattugiare un cucchiaino di radice di zenzero e fatelo bollire in una tazza di acqua.

Una volta che la bevanda si sarà fredda aggiungete 50 ml di **Aloe Vera Gel**.

Potete preparare questa deliziosa bevanda anche utilizzando Aloe Blossom Herbal Tea della Forever Living.

# Perdere peso con l'aloë vera è possibile.

Per perdere peso con l'aloë vera con questi fantastici **Forever Living aloë vera gel drink** è necessario seguire una **dieta equilibrata a basso contenuto di grassi**.

Preferire piatti leggeri come insalate, verdure e frutta, evitando alimenti trasformati, farine raffinate, bibite zuccherate e gasate, ecc.

E' necessario assumere queste bevande per almeno 10 giorni consecutivi al mese per vedere risultati apprezzabili.

Ricordate: se avete dubbi su quanto esposto in questo articolo consultate il medico o il vostro nutrizionista.

Se 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% sui prodotti Forever Living?**

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.**

