Il calcio per ossa forti

Il calcio è uno dei nutrienti principali di cui il tuo corpo ha bisogno per rimanere forte e sano.

Si tratta di un elemento essenziale per **la salute delle ossa** di uomini e donne, così come per altre funzioni importanti.



Per **beneficiare dell'apporto di questo minerale**, è importante assumere sinergicamente anche il **magnesio** e le **vitamine D e K** (partecipa attivamente alla fissazione del calcio) che aiutano il calcio a fare bene il suo lavoro.

Livelli raccomandati di calcio.

1000 mg al giorno oppure 1200 mg se hai più di 50 anni.

Buone fonti di calcio sono:

Latticini: I latticini ne sono ricchi in una forma che è facilmente digeribile e assorbita dal corpo. Le fonti sono il latte , yogurt e formaggio.

Ortaggi e verdure: Molte verdure, soprattutto a foglia verde sono fonti ricche. Prova le cime di rapa, senape, cavolo, lattuga, sedano, broccoli, finocchi, zucchine, fagiolini, cavoli di Bruxelles, asparagi e funghi.

Fagioli: fagioli neri, fagioli borlotti, fagioli, fagioli bianchi e piselli.

Forever Calcium della Forever Living.

Se vuoi integrare il calcio con un ottimo prodotto **Forever Living**, assumere due compresse di Forever Calcium a colazione e a cena è un modo semplice ed efficace per avere la certezza

di introdurre la dose necessaria di calcio per avere ossa forti e vivere in maniera attiva.

Forever Calcium è disponibile nel 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.

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.

Forever Calcium

Forever Calcium: un aiuto per le nostre ossa e il nostro benessere.

Una vita più lunga e più sana dipende soprattutto dall'attenzione e dalla cura che siamo disposti a dedicare ad ogni singola componente del nostro corpo.

Il benessere delle articolazioni.

Mentre molti di noi si impegnano per migliorare lo stato del sistema circolatorio e muscolare, pochi si preoccupano del vero presupposto per un fisico sano e una vita attiva: le ossa, la struttura portante di tutti i sistemi del nostro organismo.

Se le nostre ossa non sono sufficientemente forti anche il più semplice dei movimenti può causarne la rottura.

L'**osteoporosi** provoca ogni anno 1,5 milioni di fratture soprattutto a danno dei polsi, dell'avambraccio e delle vertebre.

Ma allora, **come possiamo mantenere forti le nostre ossa**

durante tutto l’arco della nostra vita?

E per quale motivo dobbiamo potenziare il minerale che è presente nel nostro corpo con una maggiore concentrazione?

La risposta arriva proprio da Forever Calcium della Forever Living Products.

Le ossa che contengono il 99% del calcio totale presente nel nostro organismo per mantenerle forti e sane.

Il restante 1% è necessario per il sangue e per i tessuti e viene fornito sia dall’alimentazione che dalle ossa stesse.

Ognuno di noi sa che **l’assunzione della giusta quantità di calcio aiuta a prevenire malattie come l’osteoporosi.**

Ma come agisce effettivamente il calcio nelle ossa?

Quando si introducono nel corpo alimenti ricchi di calcio, questo viene assimilato attraverso l’intestino tenue e la circolazione sanguigna.

La concentrazione di calcio nel sangue viene regolata da una sostanza che prende il nome di **ormone paratiroideo.**

Se non si assume la quantità necessaria di calcio, l’ormone paratiroideo segnala la situazione di deficit alle ossa stimolandole così a rilasciare il calcio nella circolazione sanguigna.

“Le diete con un adeguato apporto di calcio aiutano a ridurre la produzione dell’ormone paratiroideo, **prevenendo la perdita di calcio dalle ossa**” sostiene John Anderson, PLD, esperto di nutrizione presso la Schools of Public Health Medicare

dell’Università della Carolina del Nord.

Il calcio è necessario anche per **il buon funzionamento del cuore, dei nervi, dei muscoli.**

Il calcio per il benessere cellulare.

Le cellule hanno bisogno di calcio per svolgere la loro azione di trasmettitori e rispondere agli impulsi dettati dagli ormoni e dai neuro trasmettitori.

Alcune ricerche hanno inoltre dimostrato che anche la **vitamina D** e **il Magnesio** sono importantissimi per la costruzione del tessuto osseo.

La vitamina D è fondamentale per l’assimilazione del calcio da parte dell’organismo e per la costruzione di ossa forti.

Purtroppo con il passare degli anni diminuisce la capacità della pelle di produrre vitamine e, nell’individuo adulto, la carenza di vitamina D causa la **osteomalacia**, detta anche **patologia delle “ossa molli”** che espone al rischio di fratture.

Il magnesio è un minerale che trova largo impiego per mantenere in buono stato il tessuto osseo.

Il magnesio, contenuto in Forever Calcium.

Aiuta inoltre il calcio a raggiungere le ossa e trasforma la vitamina D nella sua forma attiva.

Quasi la metà della concentrazione totale di magnesio del corpo si trova nello scheletro.

Molti di noi, però, non amano consumare **cibi ad alto contenuto**

di calcio, come i latticini, la soia e le noci.

Inoltre a causa dei nuovi metodi di trasformazione, i cibi che mangiamo contengono meno calcio.

Per questi motivi sentiamo spesso dire che le attuali **diete più seguite dalle donne** sono povere di questo importante elemento.

Assumere due compresse di **Forever Calcium** a colazione e a cena è un modo semplice ed efficace per avere la certezza di introdurre la dose necessaria di calcio per avere ossa forti e vivere in maniera attiva.

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.

