

Perdere peso velocemente. Piccole e semplici strategie.

Il problema con la diete è che spesso non ci permettono di **perdere peso velocemente**.



Perdere peso velocemente.

Naturalmente il mio approccio non è quello di **perdere peso velocemente** ma a lungo termine.

Perdere chili lentamente e costantemente rende più probabile che questi non tornino indietro rovinando la nostra linea e compromettendo la nostra salute.

Ma ci sono modi più che sani per mandare su di giri il metabolismo in modo da **bruciare calorie e perdere peso velocemente**.

Vediamo quindi alcune strategie per perdere peso velocemente.

Bere il tè verde.

Un recente studio ha confrontato l'effetto metabolico del tè verde con quello di un placebo.

Ebbene i ricercatori hanno scoperto che i bevitori di tè verde bruciano circa 70 calorie supplementari in più durante un periodo di 24 ore.

Distribuite in un anno queste 70 calorie al giorno possono arrivare ad aggiungere fino ad un totale di circa 7 chili di grasso se non si interviene con un adeguato **programma di esercizio fisico** per evitarlo.

Questo beneficio sembra derivare dagli antiossidanti noti come

catechine, che si trovano nel tè verde.

Evitare le calorie liquide.

Gli scienziati affermano che il corpo non reagisce alle calorie liquide nello stesso modo che con le calorie derivanti da cibo solido.

Bere un succo di frutta zuccherato, per esempio, non vi farà sentire sazi nello stesso modo di un piatto di pasta.

Inoltre, bere un bicchiere di succo di frutta zuccherato in più è più semplice rispetto a mangiare un altro piatto di pasta.

Monitorare il controllo del peso attraverso l'assunzione di succo di frutta, soda, bevande al caffè e vino rispetto ai cibi solidi diventa quindi più difficile.

Fare fitness con i pesi.

Gli esercizi basati sulla forza costruiscono massa magra che brucia più calorie. Più muscoli hai, più velocemente potrai dimagrire.

Sollevando pesi, brucerai molte calorie e impedirai il rallentamento del metabolismo, che è un effetto collaterale comune della perdita di peso.

Gli studi sulle **diete povere di carboidrati** dimostrano che è possibile guadagnare un pò di muscolo perdendo quantità significative di grasso corporeo.

Prova ad andare in palestra tre o quattro volte alla settimana per sollevare pesi. Se sei nuovo in palestra, chiedi consiglio a un allenatore.

Limita l'uso di sale.

Il sodio contribuisce alla **ritenzione idrica**.

Quindi tenete d'occhio il vostro apporto di sodio; il che non significa solo buttare la saliera.

Fonti nascoste di sale includono zuppe, cibi e bevande in scatola, snack salati come patatine e salatini e molti altri cibi confezionati.

Mangia piccante.

Mangiare peperoncino può aumentare il metabolismo basale di una persona (il totale delle calorie che il corpo brucia a riposo).

La ragione?

La **capsaicina**, un composto trovato prevalentemente nei peperoncini Jalapeno e Caienna i quali, sembra possano aumentare il rilascio nel corpo di ormoni dello stress come l'adrenalina, che può accelerare il metabolismo e la capacità di **bruciare calorie**.

Inoltre mangiare peperoncino può **ridurre l'appetito**.

Andate a fare una passeggiata serale.

Sicuramente fare in qualsiasi momento esercizio fisico è salutare.

Ma l'attività serale può essere particolarmente vantaggiosa perché il metabolismo di molte persone rallenta verso la fine della giornata.

Ecco allora che qualche minuto di attività aerobica prima di cena **aumenta il tasso metabolico facendoci perdere peso velocemente**.

Questo fa sì inoltre, che le calorie della cena hanno meno possibilità rimanere attaccate ai fianchi.

Bevi tanta acqua!

Bere almeno 2 litri di acqua al giorno è uno dei modi più semplici per **perdere peso velocemente**.

Il tuo corpo ha bisogno di acqua per metabolizzare in modo efficiente il grasso immagazzinato.

Non andare per espedienti se vuoi perdere peso velocemente.

In ogni momento, puoi trovare decine di prodotti nei mercati che ti promettono di perdere peso velocemente.

La disperazione ci può tentare a provare qualsiasi cosa, ma tu e io sappiamo che molti di questi espedienti non funzionano.

Personalmente da anni consiglio e ottengo ottimi risultati con il **programma FIT della Forever Living Products**.

Vuoi saperne di più? [Clicca QUI!](#)

Altri suggerimenti per perdere peso velocemente.

Ridurre i carboidrati.

La parte più importante è quella di ridurre e amidi o carboidrati.

Quando lo fai, **i livelli di fame diminuiscono** e generalmente finisci per mangiare molte calorie in meno.

Invece di bruciare carboidrati per produrre energia, ora il tuo corpo inizia a bruciare i grassi immagazzinati.

Un altro vantaggio del taglio dei carboidrati è che **abbassa i livelli di insulina** causando la perdita di sodio e acqua in eccesso. Ciò riduce il gonfiore e il peso dell'acqua non necessario.

Secondo alcuni dietisti, non è raro perdere fino a 4,5 kg, a volte di più, nella prima settimana di alimentazione in questo modo.

Questa perdita di peso include sia il grasso corporeo che il peso dell'acqua.

Mangia proteine, grassi e verdure per perdere peso velocemente.

Ognuno dei tuoi pasti dovrebbe includere una fonte di proteine, una fonte di grassi e verdure a basso contenuto di carboidrati.

Come regola generale, prova a mangiare da due a tre pasti al giorno. Se ti senti affamato nel pomeriggio, aggiungi uno spuntino.

Mangiare proteine è una parte essenziale di questo piano alimentare.

Le prove suggeriscono che mangiare molte proteine può aumentare il dispendio calorico di 80-100 calorie al giorno.

Le diete ricche di proteine possono anche ridurre le voglie e i pensieri ossessivi sul cibo, ridurre della metà il desiderio di **fare uno spuntino a tarda notte** e farti sentire pieno.

Verdure a basso contenuto di carboidrati.

Non aver paura di caricare il tuo piatto con verdure a basso contenuto di carboidrati.

Sono ricche di sostanze nutritive e puoi mangiarne quantità

molto grandi senza superare i 20-50 carboidrati netti al giorno.

Una dieta basata principalmente su fonti di proteine magre e verdure contiene tutte le fibre, le vitamine e i minerali necessari per essere sani.

Grassi sani.

Non aver paura di mangiare grassi.

Pasti eccessivamente a basso contenuto di grassi possono rendere molto difficile attenersi alla dieta.

Vuoi rimanere in contatto per ricevere tutte le novità? Ti invito ad iscriverti alla mia Community.



Il Fico d'India per perdere peso.

Ci sono un gran numero di nuovi prodotti indicati per la perdita di peso sul mercato a base di **Opuntia ficus-indica (Fico d'India)**.

Ma cosa sono, come funzionano e **possono davvero aiutarti a perdere peso?**



Fico d'india.

Tutti i programmi di perdita di peso che contengono estratti dell' **Opuntia ficus-indica (Fico d'India)** proclamano di essere in grado di aiutarti a **perdere peso in modo naturale**.

Gli elementi contenuti in questo frutto hanno la proprietà di legarsi ai grassi riducendone l'assorbimento.

Naturalmente la sua efficacia aumenta con una dieta calorica ridotta ed un esercizio fisico adeguato.

L'Opuntia ficus-indica per perdere peso.

L'**Opuntia ficus-indica (Fico d'India)** può essere presa prima dei pasti sotto forma di nutraceutico per bilanciare la **dieta dimagrante**.

Questi supplementi nutrizionali sono spesso completamente naturali e fatti con ingredienti biologici.

A causa di questa caratteristica naturale, non sono noti **effetti collaterali**.

Attraverso il suo utilizzo l'assorbimento di grassi può essere ridotto considerevolmente, riducendo il grasso corporeo e abbassando i livelli di colesterolo.

Opuntia ficus-indica (Fico d'India) agisce formando un gel fluido intorno al grasso rendendolo meno assimilabile dall'organismo.

Gli altri ingredienti naturali all'interno dei prodotti di perdita di peso di Opuntia ficus-indica permettono al corpo di sentirsi più pieno per più tempo e quindi **mangiare di meno**.

Opuntia ficus-indica è una specie di cactus messicano. Questo cactus è stato coltivato per centinaia di anni per la sua frutta nutriente, ma ora viene utilizzato anche per il

controllo del peso.

I benefici del fico d'India.

Le proprietà medicinali del *Opuntia ficus-indica* cactus sono state ben documentate da più di 500 anni.

Gli scienziati hanno recentemente scoperto che l'estratto delle foglie secche del *Opuntia ficus-indica* cactus ha proprietà lipofiliche molto elevate.

Ciò significa che è molto efficace nel legare il grasso nello stomaco.

Se assumi un prodotto naturale a base di *Opuntia ficus-indica* subito prima di ogni pasto, questo influirà sui grassi alimentari e ne ridurrà l'assorbimento intestinale di quasi il 30%.

Molti di questi prodotti sono anche sicuri e adatti per chi soffre di allergie e ai vegetariani.

Forever Lean della Forever Living.

Forever Living Products è fiera di presentare sul mercato Forever Lean, un nutraceutico che unisce alle foglie dell'*Opuntia ficus-indica*, le proprietà del fagiolo bianco.

Vuoi rimanere in contatto per ricevere tutte le novità? Ti invito ad iscriverti alla mia Community.



Forever Lean della Forever Living

Quando iniziamo una dieta per liberarci dei chili in più abbiamo due grandi nemici: i grassi e gli zuccheri. La nostra arma segreta per sconfiggerli è **Forever Lean della Forever Living Products**.



Forever Lean.

Forever Lean contiene due ingredienti rivoluzionari, il fico d'india e il fagiolo, che contribuiscono a **ridurre l'assorbimento di calorie** provenienti da grassi e carboidrati.

Inoltre contiene cromo cloruro.

Le fibre da **Opuntia** (fico d'india) catturano **i grassi della dieta**, impedendo all'organismo di trattenerli.

Le fibre da **Phaseolus** (fagiolo) fanno sì che gli amidi presenti nei carboidrati tipo pane, pasta etc, non siano trasformati in zuccheri.

Fagiolo bianco e fico d'india per perdere peso.

Con il fico d'india e il fagiolo interveniamo quindi sull'**eliminazione dei grassi**.

Questo processo di eliminazione ha però una controindicazione al quale bisogna fare attenzione se si vuole **perdere peso velocemente**.

Questi grassi e zuccheri, prima depositati nei chili in eccesso, per essere eliminati vengono rimessi momentaneamente

in circolo innalzando i valori di colesterolo, trigliceridi e glicemia.

Il Cromo pone rimedio a questo, favorendo la trasformazione del colesterolo da LDL (cattivo) in HDL (buono) e attivando l'insulina per ridurre il **picco glicemico**.

Forever Lean e aumento della massa magra.

L'obiettivo principale di tutti gli sportivi.

Quando ci si mette a dieta, oltre a **come dimagrire la pancia** oppure **come dimagrire le cosce**, abbiamo l'obiettivo di **trasformare la massa grassa del nostro corpo in massa magra**.

Anche in questo **il Cromo** è un nostro grande alleato.

Come si prende il Forever Lean?

Una capsula immediatamente prima dei pasti principali o di eventuali spuntini. Non assumere più di 4 capsule al giorno.

Suggerimenti per perdere peso.

Quando si tratta di perdita di peso, ci sono molti miti in cui le persone inconsapevolmente credono, molti dei quali sono perpetuati da aziende senza scrupoli che cercano di guadagnare rapidamente a spese del buon senso.

Personalmente non credo ciecamente a qualsiasi tipo di dieta poiché molte di queste si basano su affermazioni speciose.

Ecco perché è fondamentale condurre sempre le dovute ricerche prima di scegliere a chi affidarsi.

Vuoi rimanere in contatto per ricevere tutte le novità? Ti invito ad iscriverti alla mia Community.



Forever Therm della Forever Living

Forever Therm è una potente formula studiata per sfruttare al meglio i tuoi livelli di energia e **favorire la perdita di peso.**



Iniziare un programma di gestione del peso, come il C9 Forever Living può essere un viaggio lungo e difficile.

Tenere a bada le calorie e stabilire un programma regolare di esercizio fisico, sono due passi importanti che ti porteranno a **raggiungere i tuoi obiettivi di peso.**

Ci sono però strumenti aggiuntivi che possono contribuire a sostenere la tua **dieta per dimagrire.**

Forever Therm.

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

Te verde.

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.

Offre anche alcaloidi di **caffèina naturale estratta dai semi di guaranà** per aiutare i livelli di supporto di **energia durante gli allenamenti** e gli impegni quotidiani.

Gli studi dimostrano che il tè verde in sinergia con la **caffèina naturale, contenuti in Forever Therm**, sostengono la termogenesi.

Estratto di caffè verde in Forever Therm.

Fornisce **acido clorogenico**, in livelli maggiori rispetto al caffè tostato.

I partner ideali per questo trio di vegetali, a supporto del metabolismo sono i **chetoni di lampone** insieme a una serie completa di vitamine del gruppo B e la **vitamina C**.

La ricerca indica che i chetoni di lampone possono aiutare a sostenere **il metabolismo del grasso**, che può essere utilizzato dal corpo per la produzione di energia.

Vitamine del gruppo B e la vitamina C sono essenziali nel metabolismo dei carboidrati, proteine e grassi.

Dal momento che queste vitamine sono facilmente esauribili durante i periodi di stress fisico, come ad esempio durante l'intensa attività sportiva, il loro rifornimento, attraverso **Forever Therm**, è importante per il sostegno metabolico.

Le basi di una dieta dimagrante.

Naturalmente, la base di qualsiasi programma detox e **gestione del peso di successo** è mantenere una **dieta sana** e un adeguato esercizio fisico.

Forever Therm offre una potente combinazione di estratti botanici e sostanze nutrienti per sostenere l'energia, il metabolismo e aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi.

Inoltre, il Therm è parte costituente del programma **C9 Forever Living** (Clean 9).

Lavora in sinergia con:

- Aloe Vera Gel
- Garcinia Plus
- Forever Lite Ultra
- Forever Fiber

Il C9 Forever, anche se può sembrare una **dieta proteica**, è prevalentemente una profonda pulizia dell'organismo da tutte le tossine.

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



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 **romo 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 **umentare 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.



Forever Lite Ultra Vanilla/Cioccolato

Il Forever Lite Ultra si inserisce perfettamente nel tuo programma Clean 9 Forever Living per migliorare lo stile e le abitudini di vita. 

Da oggi è formulato unicamente con le proteine della soia.

Nasce dalla fusione fra nuove scoperte e tecnologie innovative per aiutarti a seguire abitudini alimentari corrette e una vita sana.

Funzione proteica di Forever Lite Ultra.

La proteina di soia è una fonte proteica antichissima utilizzata per centinaia di anni, in particolare in Asia.

L'Asia utilizza questa proteina come ingrediente alimentare di base ed è una fonte sicura e benefica di proteine.

1. Le proteine  sono materiali da costruzione perché rappresentano la componente strutturale del corpo.
2. Forniscono la crescita e il ripristino delle cellule.
3. Svolgono un ruolo importante nel metabolismo poiché gli enzimi catalizzano molte reazioni biologiche e chimiche.

4. Mantengono l'equilibrio acido-basico del nostro organismo.
5. Sono un'importantissima fonte di energia.
6. Favoriscono la funzione detox dell'organismo.

Forever Lite Ultra è indicato anche per i vegani.

Quando si tratta di individui con una **dieta vegetariana o vegana**, le **proteine isolate della soia** sono una fonte da non trascurare perché ti daranno ciò che stai cercando senza ricorrere a prodotti di origine animale.

Questo prodotto è adatto anche a chi soffre di **celiachia** perchè **non contiene glutine**.

Proteine per gli sportivi.

La **proteina di soia favorisce la crescita muscolare**, avendo mostrato gli stessi risultati nella costruzione della massa muscolare magra, utilizzando il siero di latte.

La **proteina della soia è raccomandata anche per il bodybuilding**.

Come utilizzare il Forever Lite Ultra?

Le **proteine di soia** sono del tutto sicure da usare frequentemente, quindi puoi scegliere di integrarle nella tua dieta come sostituto del pasto o anche come snack spezza fame.

Due dosi al giorno miscelate con 300 ml di latte preferibilmente vegetale coprono il **100% del fabbisogno giornaliero raccomandato di vitamine e minerali**.

Da oggi, grazie a questo **integratore di proteine della**

soia, potrai trarre beneficio dalle più recenti scoperte scientifiche nel campo dell'alimentazione senza dover rinunciare al gusto.

C9 Forever Living.

Forever Lite Ultra é anche parte integrante del programma C9 Forever Living.

Nel **C9 Forever Living**, agirà in sinergia con i seguenti prodotti per farti tornare in forma:

- Forever Garcinia Plus
- Forever Therm
- Aloe Vera Gel
- Forever Fiber

Inoltre, il **C9 Forever Living** migliorerà il tuo benessere e ti aiuterà in una gestione del peso efficace e costante.

Gli ingredienti di Forever Lite Ultra.

Vaniglia/Cioccolato. Con zucchero e dolcificante.

Proteine isolate della soia (proteine isolate della soia, lecitina di soia), antiagglomeranti (olio di girasole, maltodestrina, amido, mono e digliceridi, fosfato tricalcico), fruttosio, aroma vaniglia/cioccolato (maltodestrine, aroma naturale, fosfato tricalcico, colorante (caramello).

Fosfato tripotassico, fruttooligosaccaridi, fosfato trisodico, addensante (gomma di guar), ossido di magnesio, miscela di proteasi (miscela di proteasi, maltodestrina), lecitina di soia in polvere, edulcorante (sucralosio), calcio carbonato, acido ascorbico (Vitamina C).

Fumarato ferroso, 0-alfatocoferil acetato (Vitamina E, amido, agente antiagglomerante (biossido di silicio), niacinamide (Vitamina B3), ioduro di potassio (ioduro di potassio, fosfato

bicalcico), ossido di zinco, solfato di manganese monoidrato, biotina (vitamina B8, fosfato bicalcico), D-calcio pantotenato (Vitamina B5), retinil palmitato (Vitamina A, saccarosio.

Gomma di acacia, amido, fosfato tricalcico, antiossidante (Dl.-alfa tocoteroloj), solfato rameico, lievito di birra, piridossina cloridrato (Vitamina B6), tiamina cloridrato (vitamina B1), colecalciferolo (Vitamina D, amido, saccarosio, olio di cocco, ascorbato di sodio , antiossidante (Dl.-alta tocoterolo), agente antiagglomerante (biossido di silicio), riboflavina (Vitamina B2), acido folico (Vitamina B9), selenito di sodio, cianocobalamina (Vitamina B12, mannitolo).
Contiene soia.

Contenuto

Circa 15 misurini per confezione.

- Vaniglia: 375 g.
- Cioccolato: 390 g.

Consigli per l'uso di Forever Lite Ultra.

Aggiungere 1 misurino (26 g. per il **Forever Lite Ultra al Cioccolato** e 25 g. per il **Forever Lite Ultra alla Vaniglia**) a 300 ml di latte magro o altro liquido (latte di soia o acqua). Per un gusto particolare aggiungere ghiaccio tritato o frutta . Agitare bene prima dell'uso.

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



Forever Garcinia Plus

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

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



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

Forever Garcinia Plus e l'acido idrossicitrico.

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

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

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

Come dimagrire con la Garcinia.

La Garcinia inibisce l'enzima che converte queste calorie in grasso. Come conseguenza, il corpo brucerà i depositi di

grasso esistente, **aiutando nella perdita di peso e nella Detox.**

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

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

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

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

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

Inoltre gestirà i livelli di **serotonina.**

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

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

Forever Garcinia Plus.

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

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

Forever Garcinia Plus contiene anche cromo.

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

Questo straordinario prodotto è un componente essenziale del programma C9 Forever Living.

Nel Clean 9 lavora in sinergia con:

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

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

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

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



Gli integratori Forever

Living per dimagrire

In questo articolo andiamo a selezionare **gli integratori per dimagrire della Forever Living.**



Integratori per dimagrire della Forever Living.

Forever Lean.

Nel Forever Lean troviamo il Fico d'India (Opuntia Ficus Indica), il fagiolo (phaseolus vulgaris) e il **cromo cloruro.**

Fico d'india.

Il **Fico d'India** lega a se i lipidi e il **colesterolo** impedendone l'assimilazione e favorendone l'eliminazione.

Fagiolo bianco.

Dal **fagiolo** deriva una proteina che rallenta la digestione e l'assorbimento dello zucchero nell'intestino tenue e **promuove il dimagrimento** inibendo inoltre la conversione degli amidi in zucchero.

Cromo Cloruro.

Il **Cromo Cloruro** (Chromium Trichloride) è un minerale che aumenta la già naturale capacità del corpo di **regolare i livelli di zucchero nel sangue agendo come fattore di tolleranza al glucosio.**

Forever Garcinia Plus. Un altro degli integratori Forever per dimagrire.

Nel Forever Garcinia Plus troviamo la Garcinia Cambogia

estratto (carthamus tinctorius), il **Cromo Picolinato** e l'**olio di Cartamo**.

Garcinia Cambogia.

La **buccia della Garcinia** viene fatta essiccare per poi produrre l'**acido idrossicitrico**.

Questo integratore ferma il processo di trasformazione dei carboidrati in grassi **riducendo così il colesterolo e i trigliceridi**.

Le calorie vengono trasformate in energia ed in più si avrà un **minor senso della fame**.

Cromo Picolinato.

Il **Cromo Picolinato** a causa delle **diete moderne** e dell'intenso esercizio fisico viene consumato maggiormente dal nostro organismo.

Questa naturale carenza se non integrata genera **senso di spossatezza, sovrapproduzione di grassi e disturbi cardiaci**.

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.

Forever Active Ha.

Nel Forever Active Ha troviamo la Curcuma (Curcuma Longa).

Curcuma.

La **Curcuma** anche se conosciuta prevalentemente per **aiutare la normale funzionalità delle articolazioni**, ha altresì un **azione di dimagrimento e tonificante dei tessuti**.

Anche i **gonfiori da lieviti** possono essere eliminati grazie a questa sostanza.

Forever FAB.

Nel FAB è contenuto il Guaranà (Paullinia Cupana H.S.K.).

Guaranà.

Il Guaranà fornisce al fisico l'energia durante l'arco di tutta la giornata.

Inoltre, gli sportivi troveranno giovamento da questo integratore perchè oltre che a **favorire la trasformazione di adipe in muscolo** potenzia il flusso di adrenalina utile a mantenere alti livelli di energia e concentrazione.

Per finire è d'obbligo menzionare il mitico Clean 9. Questo programma è facile da eseguire e vi offrirà gli strumenti necessari per **purificare il vostro organismo e rimettervi in forma.**

Ora conosci tutti i **prodotti Forever per dimagrire.** Scegli quelli che fanno al tuo caso e riprenditi il tuo corpo e il tuo benessere.

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



Clean 9 Forever Living

Il **Clean 9 Forever Living** è uno strumento per eliminare le tossine e dimagrire.



Per mantenere o migliorare il nostro stato di benessere fisico e mentale, tutti i giorni ci troviamo ad affrontare problemi dovuti alla qualità di vita che conduciamo.

Cibo di scarsa qualità, ambiente compromesso a livello di aria che respiriamo, acqua, terreno, mangiamo quando si può e di corsa, ritmi di sonno sballati, facciamo poca attività fisica e per di più condotta in un ambienti inquinati.

Ecco allora che ci si può sentire intossicati, **avere analisi del sangue sballate**, un sapore amaro in bocca, **la pelle brutta**, etc.

Purtroppo il corpo assorbe tossine e inquinanti ambientali semplicemente respirando o attraverso la pelle. Inoltre li assorbe mangiando **cibi trattati con antiparassitari e fitofarmaci**.

Da quanto sopra esposto possiamo dare per scontato che abbiamo problemi di intossicazione in generale e quindi è opportuno **pulire il sistema organico in un tempo abbastanza breve per tornare a vivere in piena energia**.

Un periodo di 9 giorni può essere un tempo ragionevole per resettare il nostro organismo. Il **Clean 9 Forever Living** ci aiuta proprio in questo.

Clean 9 Forever Living contiene i seguenti prodotti:

Aloe Vera Gel.

Utile per bilanciare l'assorbimento dei nutrienti dal cibo e dagli altri prodotti inclusi nel **Clean 9 Forever Living**.

Se preferisci una bevanda all'aloë vera con un sapore più fresco e fruttato, da oggi il C9 Forever è disponibile anche con Aloe Berry Nectar oppure Aloe Peaches.

Antiossidanti e supporto per le vie urinarie.

Aloe Berry Nectar sfrutta tutto il potere dell'**Aloe vera al 90,7%**, più i delicati gusti dei succhi concentrati di mela e di mirtillo.

Ricca di antiossidanti, per ottenere un vero elisir di freschezza.

Il succo di mirtillo (cranberry) contiene alti livelli di **vitamina C** ed è tradizionalmente impiegato per supportare la funzionalità delle vie urinarie.

Aloe Peaches unisce il gusto delicato della pesca all'**Aloe Vera Gel** con vitamine, minerali, aminoacidi e altre preziose sostanze nutritive.

Contiene l'**84.3%** di gel di aloë vera, senza conservanti aggiunti.

Forever Lite Ultra.

Adatto a sostituire alcuni pasti durante i nove giorni e per fornire l'esatta quantità di nutrienti energetici.

Forever Garcinia Plus.

Bilancia l'assorbimento dei carboidrati e aumenta la velocità di transito intestinale in modo da evitare che l'intestino possa assorbire più nutrienti del necessario.

Forever Therm.

Stimola la termogenesi. Offre una potente combinazione di estratti botanici e sostanze nutrienti per sostenere l'energia, il metabolismo e aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi.

Forever Fiber.

Forever Fiber è una miscela di quattro tipi di fibre, e offre un modo conveniente per aggiungere qualche fibra in più per la nostra **dieta**. Fornisce 5 grammi di fibra, velocemente solubile, in comode bustine mono dose

Il **Clean 9 Forever Living** apporta una quantità di nutrienti perfettamente in grado di mantenere ottimale lo stato energetico della persona.

1. **detossinazione del corpo**
2. **eliminazione delle scorie metaboliche**
3. **incremento dello stato di benessere**
4. **miglioramento dello stile di vita**
5. **miglioramento del proprio aspetto.**

Il corretto stile di vita.

Un sano movimento quotidiano nella giusta quantità e qualità può essere eseguito da chiunque.

Mantenersi in forma.

Per mantenersi in forma è sufficiente modificare le abitudini a tavola ma per un risultato ottimale, occorre raggiungere il giusto **equilibrio fra massa magra e massa grassa**. Ciò è

possibile solo attraverso il regolare esercizio fisico.

Se ci si alimenta in modo scorretto, per via della scarsa qualità nutrizionale del cibo, e non si pratica una corretta e sana attività fisica si tenderà ad ingrassare.

Correggendo l'alimentazione e praticando corretta attività fisica oltre ad eliminare il carico di tossine e scorie, si perderà volume e anche **peso corporeo**.

Si crede che minore volume equivalga a minor peso. Non sempre è così.

Infatti se la massa grassa si trasformerà, come spesso accade, in **massa magra e muscoli** potremo scoprire che il peso corporeo aumenta invece di diminuire.

Comunque, importanti sono l'aspetto e il benessere, indipendentemente da ciò che ci mostra l'ago della bilancia.

Perdere peso.

Le tossine influenzano la naturale capacità del corpo di bruciare i grassi, portando ad un aumento di peso.

Diabete, malattie cardiache e ipertensione sono direttamente collegate a problemi di peso.

La disintossicazione libera il corpo dalle tossine immagazzinate nelle cellule adipose e aumenta il metabolismo.

Sarà l'insieme del **detox** e di un corretto stile di vita, un poco per volta a portare come conseguenza anche il **dimagrimento**.

Aloe Clean 9 Forever Living ci permette di raggiungere un equilibrio accettabile

tra muscolatura e massa grassa.

Perchè rimuovere le tossine dal corpo?

Forever Clean 9 è un detox straordinario che si comporta come uno spazzino nel nostro organismo lavandolo dall'interno.

L'esposizione a lungo termine alle tossine (inquinanti ambientali, sostanze chimiche, conservanti, pesticidi, metalli pesanti e rifiuti industriali), influenza il nostro metabolismo, il comportamento, il sistema immunitario predisponendo allo stato di malessere.

Le tossine possono immagazzinarsi in tessuti e cellule in tutto il corpo, incluso il cervello, spesso per anni.

Un programma detox fatto almeno 2 volte l'anno nei cambi di stagione, ha il potere di rinnovare e resettare il nostro organismo per un maggiore benessere e una ritrovata vitalità.

Avrai più energia mentale, fisica ed emotiva. Tenderai a dormire meglio e meno.

Prenderai decisioni migliori e in modo accurato per vedere le cose in modo diverso e più creativo.

Da quando uso il C9 Forever il mio lavoro e i miei guadagni sono nettamente migliorati.

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



Termogenesi e perdere peso

Per capire che **come aumentare la termogenesi** è necessario prima di tutto una migliore comprensione del **significato termogenesi**.

Quando ti muovi aumenta la temperatura interna del corpo, **aumentando così il metabolismo in modo naturale**.



Cos'è la termogenesi.

Termogenesi significa produzione di calore.

Therme in greco significa calore e genesi creazione.

Il modo più semplice per sperimentare questo processo è quando ci si allena.

Se si inizia a camminare a passo veloce o a correre, ben presto si sentirà il corpo riscaldarsi (questo è il segnale che **la termogenesi** sta accadendo).

Ora vediamo come tutto questo può effettivamente aiutare a perdere peso.

Termogenesi per dimagrire.

Il principale vantaggio della termogenesi, in casi in cui si vuole perdere peso, è quello di bruciare calorie.

I nostri corpi per generare calore hanno bisogno di bruciare calorie e, poiché queste calorie provengono dal cibo che ingeriamo e dai nostri depositi di grasso corporeo, dovrebbe essere ovvio il motivo per cui innescare **la termogenesi**.

La termogenesi può essere indotta dall'esercizio fisico e dalla dieta.

Come l'esercizio fisico innesca la termogenesi.

Quando ci esercitiamo, la nostra energia accumulata viene per lo più convertita in energia cinetica (il tipo di energia che ci permette di muoverci).

Esercizio e **termogenesi** vanno di pari passo, questo significa che non c'è molto che potete fare **per influenzare la termogenesi a bruciare più calorie** attraverso l'esercizio fisico.

Termogenesi dieta.

L'effetto termico del cibo è definito come la quantità di energia spesa per la digestione degli alimenti.

Ciò che si mangia aumenta **la termogenesi** e quindi il **consumo di calorie**.

Studi condotti hanno dimostrato che aumentando le proteine nella nostra dieta questo si tradurrà in un grande aumento dell'effetto termico del 35%.

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

Le diete con più carboidrati e proteine producono una maggiore termogenesi (calorie bruciate) rispetto ad una dieta ricca di grassi.

Ciò suggerisce che le proteine sono la strada da percorrere se si vuole ottenere la spinta massima termogenica.

Va detto che se si vuole seguire questo tipo di dieta deve però essere per poche settimane, in quanto a lungo termine le proteine determinano un sovraccarico del fegato e del rene.

Il freddo può farci perdere peso?

Ogni volta che la temperatura dell'ambiente circostante scende, i nostri corpi cercano di tenerci al caldo bruciando calorie.

Per innescare la termogenesi è importante mantenere la temperatura ambiente durante l'inverno minore di 19 gradi.

Quali sono i brucia grassi termogenici?

I brucia grassi termogenici tendono a far aumentare la temperatura corporea anche se non si sta facendo esercizio fisico.

In commercio troviamo molti **integratori per perdere peso** considerati brucia grassi termogenici.

Alcuni composti a base di **tè verde e caffeina** sono capaci di aumentare la produzione di calore nell'organismo.

Il tè verde ha un'azione anti obesità.

Il caffè verde riduce l'assorbimento di zuccheri e accelera il metabolismo .

Anche **i semi di guaranà provocano l'accelerazione del metabolismo corporeo** e stimolano l'organismo in caso di affaticamento psicofisico. Il guaranà viene usato nelle diete poichè **stimola la riduzione dei depositi di adipe sottocutaneo.**

Questi integratori danno solitamente grandi risultati in un breve periodo di tempo.

Termogenico Forever Living.

La Forever Living propone Forever Therm, una potente formula studiata per sfruttare al meglio i tuoi livelli di energia e **favorire la perdita di peso.** (clicca qui)

Personalmente considero **Forever Therm** il **termogenico migliore sul mercato**.

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

