

# 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.



---

# **Proteine isolate di soia per**

# i tuoi muscoli

In svariati prodotti nutrizionali quali le barrette proteiche o semplicemente un hamburger vegetariano, troverai le **proteine isolate di soia**.

Ma cosa sono veramente?



## Proteine isolate di soia.

Esistono pareri discordanti tra i nutrizionisti sul fatto se la soia faccia parte di una dieta sana oppure no.

Alcuni sono preoccupati per le sue proprietà estrogeniche, altri la considerano come la **fonte proteica alternativa alla carne**.

La maggior parte è d'accordo sul fatto che **le proteine isolate di soia di qualità** se ben utilizzate portano numerosi vantaggi.

Considera che le popolazioni asiatiche che da sempre consumano grandi quantità di prodotti di soia godono di una vita più lunga e salutare.

Uno dei motivi per cui molti evitano la proteina di soia è a causa della credenza che la soia aumenta gli estrogeni e riduce i livelli di testosterone, rallentando la crescita muscolare.

Ricerche scientifiche, tuttavia, hanno concluso che né gli alimenti a base di soia né i supplementi nutrizionali hanno un impatto negativo sui livelli di testosterone.

## **L'importanza di integrare le proteine isolate di soia nella tua dieta.**

Le soia contiene proteine di qualità perché il loro contenuto di amminoacidi è simile a quello della carne e sono una buona fonte di fibre, minerali e carboidrati complessi.

Particolare attenzione va però posta sulla ricerca di soia non modificata geneticamente.

Questo perché oltre il 90 per cento delle soia coltivate sono geneticamente modificate.

Quindi la maggior parte di proteine isolate della soia provengono da fagioli di soia alterati.

## **Uso delle proteine di soia nello sport.**

Nel mondo del bodybuilding, le proteine sono un argomento molto sentito.

Hai bisogno di proteine per aiutare i muscoli a crescere e ripararsi dopo un allenamento.

Carne bovina, tonno, uova e carni bianche, insieme a polveri proteiche a base di latte, sono spesso considerate come alimenti e integratori per la costruzione di muscoli.

Vegani e vegetariani possono avere bisogno di guardare ad altri modi per ottenere proteine, come ad esempio la proteina di soia alimentare e nella sua forma nutraceutica supplementare.

## **Maglio le proteine vegetali o le**

# proteine animali?

Quando si confrontano integratori di origine animale (es. siero di latte) e quelle derivanti dalla soia, si accende un dibattito sulla sintesi proteica muscolare.

Questa è la velocità con la quale le proteine vengono usate dai muscoli. Una più alta sintesi proteica è vantaggiosa per la costruzione del muscolo.

L'integrazione della proteine isolate di soia sembra avere effetti sulla sintesi proteica muscolare simili a quella delle proteine animali.

Per concludere si può affermare che la soia è la migliore forma di proteina non animale.

Una delle ragioni è che la soia è una proteina completa.

La maggior parte delle proteine vegetali sono note come proteine incomplete, il che significa che non contengono tutti gli aminoacidi essenziali.

Questo rende la soia un costruttore muscolare superiore ad altre proteine vegetali, in quanto non è necessario combinarlo con un'altra fonte di proteine per assicurarsi di ottenere tutti gli aminoacidi.

## Forever Lite Ultra Forever Living.

Forever Lite Ultra ti fornisce proteine isolate di soia di altissima qualità.

Nei programmi C9 della Forever Living e F15 della Forever Living, **Forever Lite Ultra** agisce in perfetta sinergia con:

- Forever Aloe Vera Gel,
- **Therm** brucia grassi per la perdita di peso.
- Garcinia Plus.

- **Forever Fiber** con tante fibre alimentari.

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.**



---

# L'importanza delle proteine nella dieta

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

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



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

## Proteine e massa magra.

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

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

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

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

## **Le proteine per perdere peso.**

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Un aiuto per gli sportivi.**

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

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

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

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

## **Forever Lite Ultra. Le proteine della Forever Living.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **I benefici della soia.**

**Forever Lite Ultra** utilizza principalmente la proteina di soia isolata.

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

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

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

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

**Acquista diventando Cliente Club.**

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

**Consegna in sole 24/48 ore tramite corriere espresso.**



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

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

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

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

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

**Il Cliente Gold beneficia dello sconto del 30%.**

**Acquista diventando Cliente Premium.**

**Spese di spedizione gratuite per il primo ordine.**

**Consegna in sole 24/48 ore tramite corriere espresso.**



---

# **Bodybuilder e proteine di soia**

L'utilizzo di **proteine di soia** può essere un vero vantaggio per i **bodybuilder** che cercano di **aumentare la massa muscolare magra.**



Le proteine di soia  sono una parte essenziale della nostra

dieta.

Molti atleti vegani e vegetariani stanno però adottando **una dieta priva di proteine animali**. Ecco allora che le proteine vegetali, come quelle derivanti dalla soia, stanno trovando largo utilizzo.

**Le proteine di soia sono considerate una proteina completa** e una delle poche fonti vegetali a contenere tutti gli aminoacidi di cui il nostro corpo ha bisogno.

Dopotutto, il muscolo è costituito da proteine ed è necessario assicurarsi che se ne mangino abbastanza per **mantenere e costruire muscoli sani**. Inoltre, non mangiare abbastanza proteine può ostacolare gli obiettivi in palestra, non importa quanto duramente ci si allena.

## **Le proteine di soia sono efficaci per la crescita muscolare?**

La ricerca ha indicato che i soggetti che consumano **proteine del siero di latte** hanno avuto una crescita più rapida di aminoacidi nel sangue dopo l'esercizio. Tuttavia, il livello di aminoacidi nel sangue, per coloro che usano **proteine di soia**, è rimasto alto a lungo nel tempo. Questo dimostra che il corpo digerisce le proteine di soia ad un ritmo più lento delle proteine del siero di latte, ma dà comunque ottimi risultati.

Naturalmente, **per chi segue una dieta vegan o soffre di intolleranza ai latticini**, le proteine di soia sono una valida alternativa alle proteine del siero di latte.

La Forever Living si colloca sul mercato con un integratore a base di **proteine di soia isolate di ottima qualità**: il Forever Lite Ultra Aminogen.

**Il nuovo e migliorato Forever Lite Ultra Aminogen** offre i

benefici completi e totali delle **proteine di soia**. La scienza emergente ha rivelato che le proteine di soia da sole possono fornire alcuni vantaggi unici rispetto all'utilizzo di una combinazione di **siero di latte e soia**.

**Il processo di isolamento delle proteine della soia** dona vantaggi simili alle proteine animali.

Le proteine di soia giocano un ruolo importante anche nel sostenere la **prestazione fisica**. Questo perché è una proteina di alta qualità che soddisfa la necessità che tanti atleti hanno di proteine durante la **costruzione muscolare**.

La particolarità di **Forever Lite Ultra Aminogen** è una miscela unica di enzimi vegetali appositamente studiati per trasformare le proteine della soia e per garantire una corretta digestione e **l'assorbimento ottimale di aminoacidi**.

Forever Lite Ultra con Aminogen fornisce 18 importanti aminoacidi tra non essenziali e il ramo della catena essenziali.

**Di quante proteine di soia ho bisogno?**

Per quanto riguarda il Forever Lite Ultra con Aminogen della **Forever Living** si ha il 50% della razione giornaliera consigliata assumendone un misurino (circa 26 grammi) miscelato con 300 ml di latte di Soia o altro latte vegetale se volete evitare **il latte da provenienza animale**.

Visto che si ottengono migliori risultati distribuendo il consumo di **proteine di soia** in modo uniforme nel corso della giornata, l'ideale è consumare una dose di Forever Lite Ultra con Aminogen la mattina a colazione e l'altra a pranzo.

Si può soddisfare il **fabbisogno di proteine di soia** anche suddividendo le dosi sopra indicate in 3/4 volte al dì. In questo modo il vostro corpo avrà un **rifornimento costante di aminoacidi disponibili per la crescita muscolare**. È anche più

facile per il vostro corpo digerire porzioni più piccole e più frequenti.

Il modo più efficace per ottenere crescita muscolare sarebbe quello di suddividere **Forever Lite Ultra con Aminogen prima, durante e dopo l'allenamento.**

Inoltre, Forever Lite Ultra con Aminogen è anche parte del nostro programma Clean 9. Esso vi fornirà il nutrimento necessario, mentre vi mette sulla corretta strada per il **rimettervi in forma.**



---

## **Forever Pro X2 della Forever Living**

**Finalmente sono arrivate le nuove barrette proteiche della Forever Living Forever PRO X2!**



Gli esperti ritengono che un adeguato apporto di proteine  gioca un ruolo importante in un programma di gestione del peso, quando combinato con una dieta equilibrata ed un regolare esercizio fisico.

**Forever PRO X2 offre PRO X2, una miscela brevettata di proteine di**

# **soia isolate e Proteine Isolate dal siero di latte concentrato.**

**Forever PRO X2** contiene anche 2 grammi di fibra alimentare in ogni deliziosa barretta per aiutare a **costruire il muscolo** e **raggiungere i tuoi obiettivi di gestione del peso.**

**Le proteine di Forever PRO X2 aiutano a farti sentire sazio,** contribuendo così a controllare l'appetito in modo da non esagerare al prossimo pasto o indulgere con spuntini ad alto contenuto calorico.

Inoltre, dal momento che la massa muscolare magra è metabolicamente più attiva del tessuto adiposo, favorire la massa corporea magra attraverso un adeguato consumo di proteine può contribuire a sostenere il metabolismo e quindi **la gestione del peso.**

Oltre a frenare l'appetito, la proteina è essenziale per la **costruzione del muscolo**, soprattutto quando si aumenta l'intensità dell'esercizio. Alcuni possono preoccuparsi che **una combinazione di dieta ed esercizio fisico rigoroso può causare una perdita di massa muscolare.**

Dal momento che la proteina è il mattone da costruzione del tessuto muscolare, garantendo un adeguato apporto di proteine con **Forever PRO X2** si evita la perdita di massa muscolare a causa di dieta ed esercizio fisico e **si hanno ottimi risultati in un corretto programma di gestione del peso.**

Le proteine di qualità di **Forever PRO X2** ti aiutano a costruire e mantenere il tessuto muscolare magro, **ridurre il tempo di recupero dopo gli allenamenti e migliorare la forma fisica attraverso l'esercizio.** Inoltre, una maggiore assunzione di proteine, insieme con l'esercizio fisico, può contribuire a sostenere la massa muscolare con l'avanzare dell'età.

**Soia e siero di latte sono proteine di alta qualità, ben studiate per i loro benefici nel costruire e sostenere i tessuti muscolari. Progettato per fornire ulteriori proteine per sostenere un programma di gestione del peso, o per un delizioso spuntino quando si è in viaggio, Forever PRO X2 fornisce 15 g di proteine di alta qualità in una comoda e gustosissima barretta.**

**Le barrette Forever PRO X2 sono disponibili in due deliziosi gusti senza glutine, cannella e cioccolato!**



---

## **Barrette proteiche. Perché mangiarle?**

Molti di noi fanno uso di **barrette proteiche** come fonte di proteine e combustibile per **avere più energia durante gli allenamenti sportivi**, altri le usano come **sostitutivo di pasto**.



L'efficacia delle **barrette proteiche** è, a mio avviso, fuori da ogni dubbio. Esse forniscono carburante rapido e un adeguato apporto proteico quando più ne abbiamo bisogno.

Il padre della medicina occidentale, Ippocrate, ha suggerito che dovremmo far sì che il cibo sia la nostra medicina. In sostanza, era del parere che **la base per la salute e il benessere inizia con ciò che mangiamo**. Molti esperti alimentari moderni stanno dicendo la stessa cosa: il cibo è la nostra medicina e noi, purtroppo, con le nostre abitudini alimentari, stiamo fallendo miseramente.

**Una delle più frequenti critiche alle barrette proteiche sostitutive dei pasti** è che gli alimenti reali sono meglio. A volte però ci sono situazioni che rendono più comodo ed efficace l'utilizzo delle barrette.

Certamente nulla sostituisce un pasto equilibrato con alimenti sani e naturali.

Non riesco a immaginare però di tirare fuori un panino al prosciutto dalla mia maglia da ciclista e consumarlo durante la mia gara ciclistica ☐ .

**Le barrette proteiche** sono semplicemente un'alternativa più sana agli alimenti confezionati industriali che potrei consumare in sostituzione di alimenti freschi.

**Nell'attività sportiva le barrette proteiche sono utilissime specialmente prima dell'allenamento.**

**Per capire perché le barrette proteiche energetiche sono importanti come spuntino pre-allenamento, è importante prima capire i fondamenti di cibo, energia e esercizio fisico.**

In sostanza, mangiare prima di un allenamento vi fornirà

comfort e prestazioni ottimali.

Se si dà un'occhiata agli **ingredienti delle migliori barrette proteiche** troverete che esse contengono tutto ciò di cui avete bisogno in modo bilanciato; carboidrati, grassi, proteine, e altri ingredienti essenziali. Se assunte al momento giusto e nella giusta quantità, sarete in grado di migliorare notevolmente le vostre prestazioni.

**Quanto tempo prima dell'esercizio fisico si dovrebbe mangiare barrette proteiche** specialmente se si vuole favorire la perdita di peso?

Tenete a mente che l'esercizio a stomaco pieno non è mai ideale. Ciò può portare a crampi allo stomaco e persino nausea. Di conseguenza, cercate di **mangiare le barrette almeno 30 minuti prima dell'esercizio fisico.**

Il tempo di efficacia dipende anche dal tuo metabolismo, che determinerà quanto velocemente gli ingredienti contenuti possano essere utilizzati dai vostri muscoli.

Se ad esempio sei una persona che si allena la mattina, devi fare in modo di svegliarti abbastanza presto da avere tempo di mangiare e digerire una barretta prima di andare in palestra.

**Un altro vantaggio delle barrette proteiche, per quanto riguarda la di perdita di peso** è che ti tengono lontano da zone "pericolose" come i fast food o il distributore automatico di snack di bassa qualità nutrizionale.

**Le barrette proteiche dopo l'allenamento.**

Restituire ai vostri muscoli proteine di alta qualità dopo l'esercizio fisico, dà al vostro corpo **gli aminoacidi necessari per ricostituire il muscolo dopo l'attività fisica** aiutandolo a crescere.

**La Forever Living** si pone sul mercato delle **barrette proteiche**

con un prodotto innovativo di altissima qualità.

Forever PRO X<sup>2</sup> offre PRO X<sup>2</sup>, una miscela brevettata di **proteine di soia isolate e Proteine Isolate dal siero di latte concentrato**, con 2 grammi di fibra alimentare in ogni **deliziosa barretta** per aiutare a costruire il muscolo e raggiungere i tuoi obiettivi di forma fisica.

Vuoi provarle ora?



Vuoi ricevere tutti gli aggiornamenti?..... Seguimi su Facebook.

---

## **Per perdere peso non devi morire di fame!**

Come ridurre l'assunzione di calorie e **perdere peso** senza morire di **fame**?



Le calorie sono semplicemente una misura di energia.

È noto che per aumentare di peso devi assumere più calorie, al contrario, **se vuoi dimagrire devi adottare una dieta ipocalorica.**

## **Dieta ipocalorica non significa**

# però fame!

Detto questo, purtroppo, spesso **non basta tagliare le calorie per perdere peso**. Anche se funziona per alcune persone, la maggior parte finisce per **interrompere la dieta per fame** e frustrazione o peggio ancora tornare al peso di partenza non appena si riprende a mangiare normalmente.

Per questo motivo, si consiglia di fare altre piccole modifiche al proprio stile di vita per mantenere un deficit calorico nel lungo termine, **senza sentire la fame**.

Qui ci sono alcuni cambiamenti allo stile di vita che hanno dimostrato di aiutare le persone a perdere peso in modo più sostenibile.

**Mangiare più proteine può ridurre il senso di fame.**

Quando si tratta di perdere peso, la proteina è il re dei nutrienti.

L'aggiunta di proteine alla vostra dieta è il modo più semplice, più efficace e più delizioso per **perdere peso con il minimo sforzo**.

Gli studi dimostrano che la proteina aumenta la termogenesi e **aiuta a ridurre la fame**.

Le proteine sono anche il nutriente più appagante e quindi aiutano a combattere la voglia di fuori pasto ipercalorici, che sono **il peggior nemico della dieta**.

Se si vuole perdere peso, in modo sostenibile, con il minimo sforzo, è bene quindi prendere in considerazione l'aumento delle proteine nella tua dieta.

Non solo ciò aiuterà a perdere peso, ma ridurrà significativamente il peso riguadagnato.

**Bere più acqua può aiutare la perdita di peso.**

**Un trucco molto semplice per aumentare la perdita di peso è quello di bere più acqua.**

Bere circa 2 litri di acqua al giorno può farti bruciare tante calorie in più al giorno. **Bere specialmente prima dei pasti può aiutare a ridurre la fame.**

**Fare qualche esercizio anche con i pesi.**

Quando mangiamo meno calorie, il nostro corpo compensa facendoci bruciare meno.

Questo è il motivo per cui la restrizione calorica a lungo termine può rallentare in modo significativo il metabolismo. Non solo, ma può anche portare alla **perdita di massa muscolare.**

Praticamente l'unica strategia provata per evitare che ciò accada è quello di esercitare i muscoli, in particolare con i pesi.

Questo **previene la perdita muscolare** e impedisce che il metabolismo rallenti durante la restrizione calorica.

Naturalmente, **noi non vogliamo perdere solo grasso** ma desideriamo fare in modo di avere anche un bell'aspetto.

Se non si può andare in una palestra è bene prendere in considerazione di fare alcuni esercizi a casa oppure all'aria aperta.

Facendo un po' di cardio fitness come camminare, nuotare o fare jogging può aiutare enormemente non solo per la perdita di peso, ma specialmente per una salute ottimale e il benessere generale.

Naturalmente, l'esercizio fisico ha anche una pletora di altri benefici che vanno ben oltre la semplice **perdita di peso**. Aspettativa di una vita più lunga, più basso rischio di malattie, più energia e sentirsi meglio ogni giorno.

**Ridurre l'assunzione di carboidrati, in particolare di carboidrati raffinati e zuccheri.**

La riduzione dei carboidrati nella dieta è **un modo molto efficace per perdere peso.**

Questa abitudine riduce la fame e si mangiano automaticamente **meno calorie.**

---

## **Più energia con le proteine**

**Le proteine ci danno energia** per alzarci la mattina e svolgere le nostre mansioni quotidiane.



Le proteine nel cibo sono suddivise in 20 aminoacidi che sono gli elementi di base del corpo per la crescita e l'energia. Inoltre sono essenziali per **il mantenimento di cellule, tessuti e organi.**

**La mancanza di proteine nella nostra dieta** può rallentare la crescita, ridurre la massa muscolare e indebolire il cuore e il sistema respiratorio. **Le proteine sono particolarmente importante per i bambini,** i cui corpi sono in crescita e si trasformano di giorno in giorno.

Ecco alcune linee guida per **includere le proteine nella tua dieta in modo corretto ed avere più energia:**

Prova diversi tipi di proteine. Se sei vegetariano, prova diverse fonti, come i fagioli, noci, semi, piselli e soia.

- **Fagioli:** Fagioli neri, fagioli bianchi, ceci,

lenticchie.

- Frutta a guscio: mandorle, noci e pistacchi.
- Prodotti di soia : Prova tofu, latte di soia, tempeh e hamburger vegetali per cambiare.
- Evita semi salati o noci zuccherate.

Ridimensionare le porzioni di proteine. Molte persone in Occidente mangiano troppe proteine. Il focus deve essere posto sulla parità di porzioni tra proteine, **cereali integrali** e verdure.

Concentrarsi su proteine di qualità, come il pesce fresco, pollo o tacchino allevati in maniera biologica, tofu , uova, fagioli e noci. Quando si hanno carne, pollo e tacchino, comprare **la carne priva di ormoni e antibiotici**.

La **Forever Living Products** fornisce tra i suoi prodotti delle buone fonti proteiche:

Lite Ultra Aminogen al gusto di vaniglia o cioccolato

Fast Break Energy Bar



---

## **Il perfetto sostitutivo di pasto**

Fast Break Energy Bar: il perfetto sostitutivo di pasto!



**La base naturale di Fast Break Energy Bar (art.23)** sono le arachidi tritate finemente ed insaporite con sale marino.

Inoltre come ingrediente principale aggiunto troviamo un composto unico di proteine.

- Proteine della soia isolata
- Semi di soia
- Proteine del Siero del Latte Concentrato
- Caseinato di calcio

Fast Break Energy Bar contiene inoltre il rapporto ideale tra **calcio e magnesio** pari a 2:1.

**Il caseinato di calcio** è interessante per gli sportivi infatti, grazie a questa proteina “lenta”, il nostro organismo nella lunga fase rigenerativa per la durata di otto ore dopo l’allenamento viene rifornito di **proteine di alta qualità**.

Se si assume unicamente **proteina di siero** è consigliabile prenderne 1/3 subito dopo l’allenamento, un altro terzo dopo 4 ore e l’ultimo terzo dopo 8 ore.

Uno sportivo professionista calcola così la sua razione quotidiana ma con la **fonte naturale di proteina del Fast Break Energy Bar** si può fare a meno di un rituale del genere.

Se desiderate **sviluppare la vostra massa muscolare** mangiate **una barretta subito dopo lo sport** ed avrete una sensazione di sazietà che vi farà mangiare meno.

**Un vero e proprio concentrato di energia ed un sostitutivo di pasto perfetto da portare in palestra!**

Questa barretta nutritiva non è stata concepita solo per gli appassionati dello sport e i fanatici delle proteine, è semplicemente un alimento ottimale per l’organismo con tutto quello che serve per farlo funzionare bene. Per questa ragione è anche **il perfetto sostitutivo di pasto** oppure può essere consumato in piccole dosi durante l’arco della giornata.

**Fast Break Energy Bar**, ricco di vitamine, oligoelementi e proteine in sole **220 calorie** fa sì che l'organismo affamato non riduca la sua massa muscolare evitando così **l'effetto yo-yo classico nelle diete rigide a zero calorie**.

Questa barretta è perfetta per quelle giornate impegnate in cui non si ha tempo per un pasto regolare e mantenendo a lungo una sensazione di sazietà vi darà **energia a lungo termine**.

Per una migliore assimilazione dei micro-elementi **Fast Break Energy Bar** contiene anche Aloe Vera stabilizzata.

Questo prodotto fornisce il **60% del fabbisogno quotidiano di Fosforo**, importante per produrre energia nell'organismo, in combinazione con il fosfato tricalcico, **fonte aggiuntiva di calcio**.

Molto positivo è che **Forever Living** impiega gli oligoelementi Selenio, Rame, Manganese Cromo e Mobilteno sotto forma chelata. Insomma è molto prezioso perché sono legati in maniera organica.

**Gli oligoelementi sono importanti per il metabolismo proteico** così come sono importanti tutte le vitamine contenute in **Fast Break Energy Bar**.

Le proteine sono gli elementi costitutivi della vita e necessitano delle vitamine e gli oligoelementi per costruire un organismo sano. Quindi non è importante quante proteine si assumono ma la loro equilibrata combinazione con gli altri elementi nutrizionali.

Altra informazione importante per gli sportivi è che **Fast Break Energy Bar non ha effetti dopanti**.

**La soia utilizzata è garantita come non manipolata geneticamente**.

**La barretta Fast Break Energy** completa il programma di controllo del peso della Forever Living. Si può combinare

perfettamente con Forever Lean , Garcinia Plus e Forever Ultra Lite con Aminogen.

**Ecco ricapitolati tutti gli argomenti a favore di Fast Break Bar:**

- contiene differenti componenti proteiche,
- tutte le vitamine e gli oligoelementi indispensabili per l'organismo,
- sostitutivo di pasto nel quadro di una **cura dimagrante**
- dopo lo sport in aggiunta a un pasto per un sano sviluppo muscolare nell'atletica pesante,
- contiene **aloe vera stabilizzata** e garantisce un'**ottima digestione**,

