

# FOREVER FAST BREAK

(Art. 23)

**la barretta nutrizionale che ti mantiene in forma**

Perché l'organismo renda al massimo è importante assumere con il cibo una quantità sufficiente di macro e micronutrienti.

Questi micronutrienti aiutano a liberare l'energia che si ottiene attraverso i macronutrienti e sono ritenuti essenziali per la dieta. Per averne un apporto sufficiente e contrastare gli elementi del nostro stile di vita che privano l'organismo dei nutrienti, dovremmo assumere quantità notevoli di cibo! Per evitare questo è bene allora effettuare l'integrazione mediante vitamine e minerali, che concorrono a fornire un efficace sistema di supporto perché un apporto bilanciato è determinante per il successo di qualunque dieta.

Per chi mangia fuori casa le barrette sono spesso un'alternativa pratica e leggera al pranzo in mensa o al panino al bar (in genere più pesanti da digerire) o in tutte le occasioni in cui si è fuori casa e non si ha tempo per sedersi a tavola (impegni di lavoro o di svago) e se lo scopo è sentirsi sazi più a lungo, non ci sono dubbi: la barretta è l'ideale!



**Con Forever Fast Break Bar si ha il corretto apporto di vitamine e minerali, equivalente ad un pasto completo.**

Forever Fast Break Bar è una barretta solida a basso contenuto calorico disponibile per un pasto istantaneo o un energetico supplemento senza ulteriori preparazioni: dovete solo scartarlo e gustarlo!

La nostra barretta nutrizionale è composta da due parti, il peso netto totale è di 57 gr. Mangiate le due parti bevendo un bicchiere di acqua o latte scremato, questo perché le fibre trattengono i liquidi e aumentano di volume, quindi riempiono meglio lo stomaco e stimolano il



# BAR

ma!



funzionamento dell'intestino.

Questa deliziosa barretta nutrizionale può essere usata al massimo per due pasti, il terzo pasto, nutrizionalmente bilanciato, dovrebbe esser fatto ogni giorno.

Arachidi, miele, malto, aloe, cacao ed altri ingredienti nutrizionali che costituiscono **Forever Fast Break Bar**, regalano una gradevole consistenza croccante che sazia senza appesantire. Sono condite con una miscela di minerali e vitamine ed altre sostanze importanti per il nostro benessere!

Quando si mangia troppo poco subentra malumore e depressione. Spesso ciò accade perché si sente la mancanza dell'alto contenuto di carboidrati presente in quelli che chiamiamo "cibi di conforto" (pane, patate, riso) che aiutano a placare desideri di ordine fisico ed anche psicologico. Ogni volta che gusterete questa deliziosa barretta nutrizionale, **Forever Fast Break Bar**, vi sembrerà di fare un strappo alla regola: apporta infatti al vostro organismo vitamine ed altri nutrienti essenziali per mantenere una buona forma fisica che vi aiuteranno ad essere sempre pieni di energia lasciandovi il piacere del gusto!

**Forever Fast Break Bar**, può anche essere un delizioso snack, ricco di energia, appagante e nutrizionalmente bilanciato.

*Fate un favore al vostro organismo: soddisfatte la voglia di snack con Forever Fast Break Bar... un modo sano di concepire lo spuntino!*

Se volete cambiare la vostra forma fisica o comunque state seguendo una dieta ipocalorica per la riduzione del peso, oltre a cambiare alimentazione e ad utilizzare **Forever Fast Break Bar**, ecco qualche consiglio per conseguire magnifici risultati:

- Datevi degli obiettivi raggiungibili, restate motivati e annotate i progressi compiuti.

- Mettete per iscritto il premio che volete concedervi una volta che raggiungerete il traguardo.

- Mantenete un atteggiamento mentale positivo e cercate di visualizzare la vostra forma ideale... immaginate come reagiranno amici e familiari nel vedere il vostro cambiamento!

- L'esercizio regolare aiuta a mantenere il tono muscolare ed una circolazione più efficace. I muscoli sono le nostre caldaie: bruciano energie quando vengono usati!

- Bevete almeno 2 litri di liquidi al giorno per eliminare le scorie e mantenere l'organismo opportunamente idratato.

- Riservate del tempo al riposo e al relax. Cercate di trovare un equilibrio tra lavoro e svago; riuscire a rilassarsi e recuperare dopo una giornata stressante è estremamente importante per condurre una vita sana.

