

LITE

Sentirsi in forma... con gusto!

Gusto Vaniglia (art. 19)

~~Gusto Fragola (art. 20)~~

Gusto Cioccolato (art.21)

Per chi desidera seguire una dieta finalizzata alla riduzione del peso corporeo in eccesso mantenendo in piena efficienza il proprio organismo o è costretto a mangiare spesso fuori casa è disponibile un'alternativa al "solito panino", dove la praticità d'utilizzo si accompagna a un valore calorico molto limitato:

Forever Lite è un integratore proteico rispondente a specifici requisiti nutrizionali: l'equilibrato apporto di carboidrati, proteine, vitamine e minerali lo rendono idonei alla sostituzione anche di due pasti. Contiene inoltre:

- fruttosio, zucchero naturale derivato dalla frutta, che interviene a normalizzare i livelli di glucidi presenti nel sangue
- una utile quantità di fibra alimentare, utile per il regolare il rilascio di elementi nutritivi nella circolazione sanguigna e per aiutare a mantenere una buona regolarità intestinale
- aminoacidi, sono i mattoni costitutivi delle proteine. Un certo numero non è sintetizzabile dall'organismo e va quindi assunto con la dieta (vengono definiti essenziali)
- Vitamina A (beta carotene) e Vitamina E, sono vitamine antiossidanti essenziali in un regime alimentare di protezione contro i radicali liberi.

Forever Lite è la base per un'integrazione nutrizionale giornaliera di bilanciata efficacia. Ogni pasto sostitutivo assicura un bilanciato apporto di tutti i principi nutritivi.

E' indicato sia per integrare la normale alimentazione per chi vuole seguire una dieta finalizzata alla riduzione del peso corporeo in eccesso, per chi fa sport o per convalescenti, infatti, dopo una malattia o un'operazione chirurgica, spesso si è troppo deboli per mangiare normalmente.

Disponibile solo
in Cocco Latte
e
Vaniglia

Naturalmente per ottenere buoni risultati occorre attuare un programma alimentare bilanciato da seguire durante tutta la giornata; una dieta razionale e variata è, infatti, importante non solo per perdere i chili di troppo, ma anche per mantenere in piena efficienza il proprio organismo.

Per ottenere i migliori risultati è necessario bere abbondantemente durante la giornata. Inoltre anche l'esercizio fisico

è un importante supporto alla dieta: l'attività fisica praticata tutti i giorni può essere un valido aiuto per ritrovare la linea e sentirsi in forma.

Quali sono i vantaggi di Forever Lite?

- fornisce tutte le sostanze nutritive indispensabili con un limitato contenuto calorico; la restante parte della razione alimentare giornaliera deve però essere attentamente calcolata ed equilibrata.

- genera solitamente un senso di sazietà maggiore di quello raggiunto dopo il consumo di alimenti tradizionali (a parità di calorie). Questa caratteristica è determinata da un contenuto di fibre piuttosto elevato: le fibre alimentari si idratano a livello gastrico formando una massa gelatinosa che determina un senso di sazietà. Per questo motivo è sempre consigliabile bere molta acqua durante l'assunzione di questi preparati.

- essendo addizionato di vitamine e minerali, questo prodotto ha il vantaggio di fornire una buona integrazione di questi nutrienti con un basso apporto di calorie.

- è molto pratico, soprattutto per coloro che sono costretti a pranzare fuori casa

Forever Lite ha un sapore molto gradevole ed è disponibile alla vaniglia alla fragola e al cioccolato per soddisfare tutti i gusti!

Ecco 3 ricette fresche e gustose per la preparazione di Forever Lite:

- **Delizia Tropicale:** 1 misurino di Forever Lite alla vaniglia, 250 ml di succo di arancia, banana, pezzetti di ananas, qualche fragola, ghiaccio tritato

- **Mousse di Frutta:** 1 misurino di Forever Lite alla fragola, 250 ml di succo di mela, banana, 100 ml di yogurt magro, ghiaccio tritato

- **Forever Lite alle Spezie:** 1 misurino di Forever Lite al cioccolato, 300 ml di latte scremato, banana, un pizzico di cannella, ghiaccio

tritato...

sono deliziose, provare per credere!

Per una dieta corretta è opportuno ridurre l'assunzione di carboidrati aumentando quella delle proteine in 3 semplici fasi:

1. Cambiare il modo di scegliere i cibi a base di carboidrati. I carboidrati stimolano la produzione di insulina che a sua volta facilita l'accumulo dei grassi. Quando gli zuccheri non disponibili come fonte energetica (da carboidrati), l'organismo va a procurarsi l'energia nei depositi adiposi.

2. Mantenere l'apporto di proteine con gli integratori proteici (Forever Lite). Per utilizzare le proteine come carburante, l'organismo deve lavorare di più. Le proteine, infatti, non sono agevolmente utilizzabili come fonte di energia, né sono facilmente convertibili in grasso. Al fine di evitare che venga utilizzata la massa muscolare, le proteine assunte dall'organismo vengono consumate come fonte di energia in caso di carenza di zuccheri e grassi.

3. Gustare vari piccoli pasti al giorno, più un pasto principale riducendo gli alimenti ricchi di carboidrati. E' dimostrato che consumare lo stesso numero di calorie in vari piccoli pasti risulta più appagante, favorisce un migliore assorbimento ed utilizzazione dei nutrienti.

Forever Lite aiuta a normalizzare in modo naturale la massa magra del nostro corpo (muscoli ed ossa) e di conseguenza migliora la nostra salute!

