

Libertà di movimento con Forever Freedom

S tai cercando la libertà di poter fare le cose che ami di più e sentirti in forma? Forever Living ha aggiunto all'Aloe Vera Gel i migliori ingredienti per la salute delle articolazioni in una bevanda naturale al gusto d'arancia! Bevi Forever Freedom (art. 196) che grazie alla sua speciale formula, migliorerà la salute delle articolazioni.

Contiene Glucosamina e Condroitinsolfato, due elementi presenti naturalmente nel corpo che aiutano a mantenere sane le funzioni articolari e quindi la mobilità delle articolazioni. La Glucosamina è un ingrediente importante per il buono stato e la resistenza della cartilagine. Il Condroitinsolfato fa in modo che la cartilagine conservi la sua caratteristica elasticità, aiutandola a trattenere l'acqua di cui ha bisogno.

La Glucosamina e il Condroitinsolfato lavorano in sinergia per sostenere e lubrificare le articolazioni del corpo.

Assicura la dose raccomandata di 500 mg di Glucosamina e 468 mg di Condroitinsolfato (con il valore aggiunto di 240 mg di **MSM**, Metilsulfonilmetano), oltre a 84 mg di vitamina C per porzione (40 cc). L'MSM è un composto organico a base di zolfo presente anche nel corpo, e come gli altri composti zolfo è un elemento importante nel mantenimento della



salute delle articolazioni. La **vitamina C** aiuta a migliorare la salute della cartilagine per la sua azione antiossidante.

Questi ingredienti uniscono le loro forze per proteggerti durante la giornata!

Forever Freedom costituisce un valido supporto per la salute del tuo corpo, permettendoti la libertà di movimento che meriti - 40cc di questa fantastica bevanda coprono il fabbisogno giornaliero e forniscono alle tue articolazioni forza e elasticità proteggendole dall'usura del tempo che passa. Fai le cose che ami di più e trasmetti la tua energia ... condividi la tua forza con coloro che ti circondano. Non riuscirai a nascondere la tua forma fisica. Prenditi cura della salute delle articolazioni con Forever Freedom!





Prenditela comoda: esercitati con movimenti che non affaticano le articolazioni.

La matematica è semplice: aumentare il proprio peso di un chilo corrisponde al consumo di circa 3.500 calorie. Per perdere un chilo a settimana è necessario assumere giornalmente 500 calorie in meno. Esistono due modi per raggiungere questo obiettivo: assumere meno calorie e bruciare di più.

Per cercare di limitare le calorie puoi ridurre la quantità del 10%: metti nel piatto una porzione più piccola, bevi meno bevande gassate e prova ad aggiungere meno zucchero al caffè.

Per bruciare più calorie puoi fare altrettanto: non parcheggiare davanti all'ingresso del negozio e aumenta gradualmente la durata dell'attività fisica.

Per coloro che non fanno alcun tipo di movimento, il solo pensiero potrebbe essere insopportabile. Introdurre all'improvviso molta attività fisica può provocare lesioni, in modo particolare alle articolazioni. Può essere utile ridurre le calorie gradualmente, così come è importante aumentare gradualmente l'intensità degli esercizi. Esistono diversi tipi di esercizi che aiutano le articolazioni e che hanno dimostrato migliorare la salute delle articolazioni stesse.

Prova a inserire una di queste attività nella routine quotidiana, incrementandole gradualmente del 10%:

Camminare: Un'attività sociale, rilassante ed economica che migliora la salute delle ossa e delle articolazioni. Scegli il tuo percorso preferito e inizia a camminare, incrementando gradualmente la durata.

Nuoto: È un'attività che richiede uno sforzo fisico ridotto. Molte città possiedono le proprie piscine comunali e offrono una serie di attività in acqua, che spaziano dal nuoto per adulti alle lezioni di aerobica in acqua.

Bicicletta: Questo tipo di attività apporta allo stesso tempo benefici al cuore, ai polmoni e alle articolazioni. Prova ad andare in bicicletta nel [vicinato](#) oppure segui una lezione di spinning. Andare in bicicletta ti permette di rafforzare i muscoli senza affaticare le articolazioni.

Allenamento: Migliorare la propria resistenza è un modo efficace di potenziare la flessibilità delle articolazioni e allo stesso tempo la consistenza delle ossa, aumentando il metabolismo.

Yoga: Rappresenta uno dei modi migliori per mantenere la salute delle articolazioni, perché allunga muscoli e massaggia tendini e legamenti. Lo Yoga sta diventando così popolare che vengono impartite lezioni a livello locale in molte città, scuole e associazioni. Normalmente si tende a dare per scontata la salute delle articolazioni e non pensiamo ad esse finché non sentiamo dolore.

Forever Freedom ti aiuta a mantenere una corretta funzione articolare grazie all'ausilio di Glucosamina, Condroitinsolfato, vitamina C e MSM. Prenditi cura delle articolazioni e per un mese accetta questa sfida:

MANGIA DI MENO E MUOVITI DI PIÙ!