

Arriva l'estate!

Scegli il giusto allenamento e i giusti prodotti per mantenerti in forma.

Quando si parla di attività fisica, sono diverse le categorie tra cui scegliere, come ad esempio: aerobica, forza, flessibilità ed equilibrio.

Gli esercizi di aerobica richiedono resistenza e portano ad un aumento del battito cardiaco e della frequenza della respirazione. Una camminata veloce, il jogging, il ballo, il giardinaggio, il nuoto e gli sport come il tennis, possono essere tutti classificati come esercizi aerobici. Tali attività aiutano a mantenere sana la circolazione.

Per esercizi di forza si intendono gli allenamenti eseguiti con pesi, elastici o altri macchinari presenti in palestra. Gli esercizi che richiedono di sollevare il proprio corpo, come gli squat o le flessioni, rientrano in questa categoria. Tali esercizi possono aiutare a rafforzare le ossa e i muscoli.

Gli allenamenti che migliorano la flessibilità sono i meno essenziali di queste 4 categorie, ma sono comunque utili poiché aiutano a mantenere attivi i movimenti. Problematiche come l'artrite possono limitare i movimenti, pertanto, fare dello stretching regolarmente o praticare dello yoga può aiutare a mantenere il corpo elastico per più tempo.

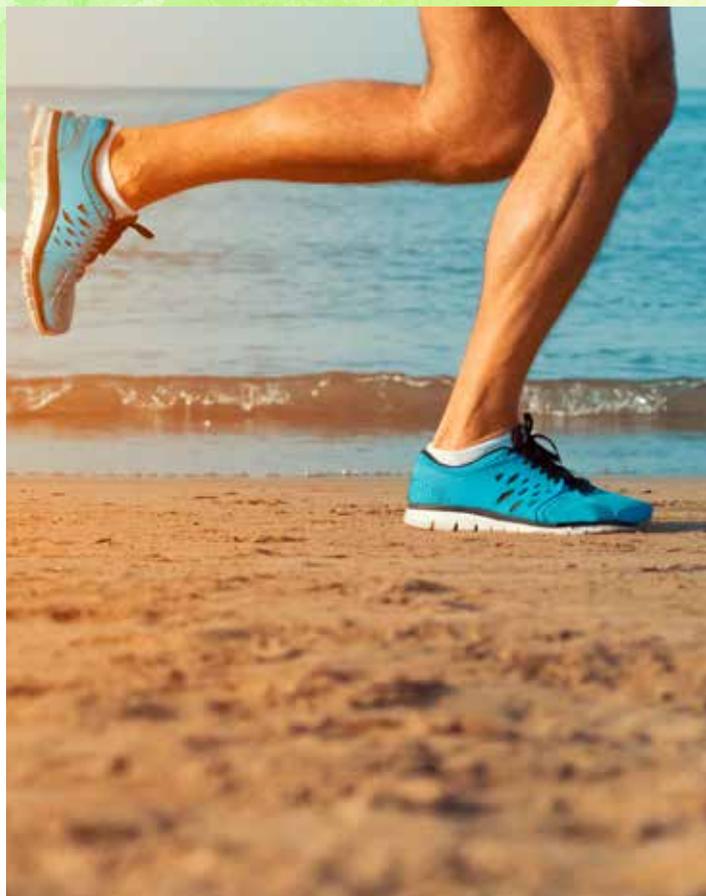
L'equilibrio può sostenere l'agilità e prevenire degli "incidenti" e purtroppo molti di noi al giorno d'oggi danno l'equilibrio per scontato. Se non si desidera perdere l'equilibrio durante una caduta, è consigliato iniziare ad integrare degli esercizi che aiutino a minimizzare i rischi.

Consigli pratici per restare in forma:

- Goditi uno snack post allenamento – non stressarti per le calorie, il corpo necessita di uno snack per recuperare.
- Perfeziona le tue tecniche – gli esercizi effettuati scorrettamente sono inefficienti.
- Scegli un obiettivo a breve termine – gli obiettivi a lungo termine possono sopraffare.
- Trova un amico – lavorare con qualcuno può aiutarti a rimanere concentrato, inoltre avresti qualcuno con cui chiacchierare mentre fai jogging.
- Non negarti le coccole.
- Conta le ripetizioni al contrario così penserai a quanto hai già fatto e non a quanto ti manca per concludere l'esercizio.
- Inizia con l'attività che ti piace meno – ignorarla sottolinea una debolezza che devi sconfiggere.
- Bevi uno **shake di proteine** appena terminata l'attività fisica per nutrire la massa muscolare.
- Tieni un diario per monitorare i tuoi progressi e per mantenere alta la motivazione.
- Non esagerare – i giorni di riposo danno modo di riparare i muscoli rendendoli più forti.

Seguendo questi consigli e scegliendo il giusto allenamento, avrai modo di sentirti e vederti meglio per tutto l'anno se sei costante e hai determinazione.

Puoi sempre aiutarti incorporando alcuni dei nostri prodotti Forever preferiti come: **ARGI+**, **Forever Move** e **Forever Lite Ultra**.



ARGI+

Puoi portare ARGI+ sempre con te grazie alle pratiche bustine monodose! ARGI+ fornisce tutta la carica energetica proveniente dalla L-Arginina, insieme a melograno, estratto di vite rossa, estratti di buccia d'uva e bacche, vitamine B e vitamina D.

La L-Arginina è un aminoacido importante per avere una buona qualità di vita e per mantenere uno stato di benessere ottimale. Il nostro organismo converte la L-Arginina in ossido nitrico, una molecola che aiuta i vasi sanguigni a rilassarsi e dilatarsi permettendo una migliore circolazione del sangue.

Una circolazione sanguigna ottimale è utile per:

- Livelli salutaris della pressione del sangue
- Sistema immunitario
- Rafforzamento muscolare
- Crescita e riparazione delle ossa e dei tessuti
- Funzioni sessuali maschili
- Assorbimento dei grassi e del glucosio
- Ottimali livelli di omocisteina (vedi sotto "vitamine B")



Forever Move

Una soluzione naturale per sostenere il benessere dei muscoli e delle articolazioni. Spesso diamo per scontata la capacità di poterci muovere fino a quando tale capacità diminuisce o diventa limitata. Muoviti liberamente e sostieni la flessibilità e le funzioni delle articolazioni con Forever Move. Questo nuovo integratore contiene una miscela esclusiva di due ingredienti molto efficaci: *NEM* e **BioCurc*.

NEM*, a base di membrana del guscio dell'uovo, è una fonte naturale di condroitina, acido ialuronico, altri glicosaminoglicani e collagene. Questo ingrediente brevettato è supportato da studi pubblicati che dimostrano che sostiene il movimento fisiologico, promuove la funzionalità delle cartilagini, diminuisce la rigidità dei muscoli e delle articolazioni e promuove una veloce fase di recupero dall'attività fisica.



Forever Lite Ultra

Forever Lite Ultra si inserisce perfettamente nel tuo programma Forever per migliorare il tuo stile di vita. Forever Lite Ultra completa un nuovo modo di pensare grazie alle nuove tecnologie e ti aiuta a mantenere uno stile di vita e un'alimentazione equilibrati. Due porzioni al giorno di Forever Lite Ultra, preparate con latte scremato come da istruzioni, forniscono approssimativamente il 100% della dose giornaliera (RDA) di vitamine e minerali come indicato sulla tabella nutrizionale. Forever Lite Ultra è anche parte integrante del programma F.I.T., migliorerà il tuo benessere e ti aiuterà in una gestione del peso efficace e costante!

- Ottimo per una dieta a basso contenuto di carboidrati
- Disponibile in due gusti: Vaniglia e Cioccolato
- Il contenuto della confezione è sufficiente per la preparazione di circa 15 porzioni

