

# RITROVA I TUOI SENSI



## Respira profondamente.

Sei continuamente stimolato da qualunque cosa intorno a te. Scadenze, responsabilità, obblighi. Ti senti stressato?

Forever Essential Oils ti fornisce il meglio che la natura può offrire per aiutarti a recuperare le energie, rilassarti e ricaricarti.

100 % puri. 100% te.

Il tuo sogno.  
Il nostro nostro progetto.



FOREVER®

# L'AROMATERAPIA E L'ALLENAMENTO

Preparati | Trova il tuo Centro | Sentiti Energico | Liberati dallo Stress

FOREVER<sup>TM</sup>  
ESSENTIAL OILS




L'introduzione dell'aromaterapia in ambito sportivo può inizialmente suonare come l'ultima bizzarra tendenza del settore, ma in realtà è una pratica utilizzata già nell'antichità.

Tradizionalmente, l'uso degli oli essenziali porta benefici sia mentali sia fisici a chi pratica attività sportiva.

La forza contenuta all'interno degli oli essenziali è sostanziale - il loro uso supera il limite del loro ottimo aroma - ma per usufruire delle proprietà degli oli essenziali è importante comprendere quale tipo di essenza o di olio è più opportuno utilizzare - e ovviamente sapere quali sono i loro effetti.

Una volta identificati i possibili scenari di come gli oli essenziali possono essere integrati al vostro esercizio fisico di routine, sarà più facile introdurre l'aromaterapia nelle vostre sessioni di allenamento giornaliero. Prima di tutto devi capire cosa serve al tuo corpo, gli oli essenziali possono preparare il muscolo, alleviare dolori da sforzo, energizzare ed aiutare a concentrarsi sugli obiettivi.

I Forever Essential Oils sono unici, estratti dai migliori prodotti presenti in natura, il che ci permette di avere degli oli puri al 100 %. Con sei fragranze eccezionali tra cui scegliere - ognuna delle quali offre un beneficio diverso - vediamo come gli oli essenziali possono facilmente diventare una parte del vostro allenamento.



## Lemon:

15 ml (art. 507)

Forever Essential Oils Lemon è ottenuto da limoni raccolti a mano e seguiti accuratamente per raggiungere la maturità perfetta. Quando questo accade, i limoni diventano più succosi, così da produrre gli oli essenziali della migliore qualità. Forever Living offre l'olio di limone più puro in natura per donare sollievo ed energia.

## Peppermint:

15 ml (art. 508)

Forever Essential Oils Peppermint è estratto da piante cresciute e raccolte per generazioni negli stessi terreni. Queste piante hanno un contenuto di mentolo naturalmente elevato che fornisce alla menta piperita quell'effetto rinfrescante grazie al quale è rinomata.



# AROMI DIFFERENTI PER NECESSITÀ DIFFERENTI...

## Preparazione

Prima di qualsiasi tipo di esercizio è importante preparare i muscoli per evitare inutili infortuni. Stimolare i muscoli con un gradevole massaggio può servire a risvegliarli e sarà preparatorio per il sistema respiratorio. Per il massaggio, mescolare cinque gocce di At Ease - uno dei Forever Essential Oils - con 50 ml di Forever Carrier Oil.

At Ease combina Wintergreen, Lavandula Hybrida oil, Eucalipto, Coriandolo, Rosmarino, Camomilla, Menta Piperita, Basilico e Origano. Usa la miscela per massaggiare le gambe iniziando dai piedi, polpacci, cosce e glutei.



## Esercizi di Riscaldamento

Assicurati che l'olio sia completamente assorbito prima di iniziare l'allenamento, mentre aspetti, prova a scaldare i muscoli con i seguenti esercizi.

### 01 – Affondo Laterale

Divarica le gambe, con le dita dei piedi rivolte verso l'esterno con un angolo di 45 gradi. Allungati verso un lato in modo che la gamba opposta rimanga tesa spostando il peso sull'altra gamba. Assicurarsi di avere i talloni ben piantati a terra e che la schiena sia completamente dritta. Mantenere la posizione per venti secondi e ripetere con la gamba opposta.

### 02 – Ginocchio al petto

Questo è un ottimo esercizio di allungamento per la colonna, i muscoli posteriori della coscia e i glutei. Sdraiati sulla schiena con le gambe distese. Porta un ginocchio al petto assicurandosi che la parte bassa della schiena rimanga ben poggiata sul pavimento. Controlla che la gamba opposta sia ben distesa a terra, se non riesci, piega il ginocchio e poggia la pianta del piede a terra. Mantenere la posizione per venti secondi e poi ripetere sulla gamba opposta.

### 03 – Stretching delle spalle e tricipiti

Alza il braccio destro sopra la testa e piega il gomito in modo che la tua mano vada dietro la schiena, posizionala dietro la spalla sinistra. Tieni delicatamente il gomito destro alzato e mantieni la posizione per almeno trenta secondi. Ripetere con l'altro braccio.

## Lavender:

15 ml (Art. 506)

Coltivata e raccolta in Bulgaria, dove il clima ed il suolo sono ideali, Forever Essential Oils Lavender contiene elevati livelli di linalyl acetate che dona una fragranza dolce e fruttata alla lavanda oltre a fornire elevati livelli di terpeni. Forever Living offre l'olio di lavanda più puro in natura per lenire, rilassare e calmare.



Al termine del tuo allenamento dedica al tuo corpo un po' di meritato RELAX.

Immergiti in un bagno caldo per dare sollievo ai tuoi muscoli. Per un relax completo, miscela 4 gocce di olio alla lavanda con 20ml di Carrier oil e versa la miscela nella vasca da bagno. Distenditi e rilassati per quindici minuti.

# TROVA IL TUO CENTRO

Se hai difficoltà a mettere a fuoco l'obiettivo e a concentrarti prima o durante l'esercizio, potrebbe tornarti utile provare a concentrarti sul tuo respiro. Una respirazione corretta è parte integrante di un buon allenamento e noi consigliamo di utilizzare il Defense Oil per questa pratica. E' una miscela di Chiodi di garofano, Germoglio, Corteccia di Arancio, Cannella, Rosmarino, Incenso, Eucalipto e Bacche di Ginepro. Aiuta a trovare vitalità e forza, con una corretta respirazione aiuta naturalmente la circolazione sanguigna.

## Scarica lo Stress

Hai appena terminato con successo il tuo allenamento e stai vivendo la scarica di adrenalina che ne consegue, ma fa' attenzione a non dimenticare la fase di post-allenamento così essenziale. Non rischiare di annullare l'ottimo lavoro svolto, saltando il defaticamento e il rilassamento. Assicurati che i tuoi muscoli abbiano la distensione di cui hanno bisogno dopo tanto sforzo. Crea una lozione per un massaggio che lenisca dolori e tensioni che possa contribuire a far fuoriuscire sostanze chimiche dai muscoli. Ti consigliamo di massaggiare gambe e braccia con Soothe, una miscela di Menta, Wintergreen, Limone e Camomilla. Diluisci 2 o 4 gocce di Soothe con 50 ml di Forever Carrier Oil.



## Essential Oil Tri-Pak

3 Essential Oils da 5 ml. (art. 512)

Una selezione delle essenze più pure offerte dalla natura, selezionate appositamente per la loro qualità ed efficacia: Lavender, Lemon, Peppermint. All'interno del Tri-Pak un opuscolo esplicativo.

