

PER TUTTI QUELLI ATTENTI ALLA FORMA FISICA

CONTROLLO DEL PESO

**AUMENTARE IL METABOLISMO
CON LA TERMOGENESI!**

FOREVER | THE ALOE VERA COMPANY

AUMENTARE IL METABOLISMO CON LA TERMOGENESI!

Mai sentito parlare di termogenesi? Quando senti parlare di termogenesi ti vengono in mente solo lezioni di biologia e processi complicati? In realtà è più semplice di quanto sembri. Termogenesi sta per produzione di calore nell'organismo causata da vari processi metabolici. Il bello della termogenesi è che si bruciano i grassi grazie alla differenza di temperatura. Eccoti di seguito alcuni consigli per ottenere un effetto positivo sulla tua termogenesi e quali alimenti possono esserti d'aiuto per favorire questo processo.



Cosa favorisce la termogenesi?

Esatto! Al momento che il corpo inizia a sudare, il consumo energetico aumenta e questo aiuta ad eliminare le cellule adipose. Perciò assicurati di programmare sempre i tuoi allenamenti sportivi. Un allenamento di resistenza e di forza stimola il tuo corpo ed accelera il tuo metabolismo.

Il nostro consiglio: aggiungi ai tuoi pasti giornalieri **FOREVER THERM™**. Questo integratore alimentare a base di estratto di tè verde e caffeina è stato concepito appositamente per coloro che si prendono cura consapevolmente del proprio corpo. Le vitamine contenute C, B1, B2, B6 e B12 contribuiscono ad un normale metabolismo energetico.



Il peperoncino

Anche la dieta ha un ruolo decisivo sul tuo metabolismo. Pensaci su, quando ti succede di avere veramente caldo mangiando? Alla maggior parte delle persone vengono le folate di caldo quando mangiano del cibo piccante. Ad esempio, il peperoncino rosso ha può provocare questo effetto sul consumo energetico dell'organismo. La capsaicina contenuta innesca una nota piccante che causa la vampata di calore. Il corpo, per compensare l'aumento della temperatura, reagisce sudando. Davvero fantastico! Se non ami il peperoncino, puoi anche condire con pepe di Caienna, zenzero, curry o senape piccante. La cosa più importante è che sia piccante.



La curcuma gialla

Al momento tutti parlano della curcuma. Ma un motivo c'è: la curcuma è nota per stimolare il metabolismo. Le sostanze amare in esso contenute possono anche ridurre il desiderio di dolci – non male, vero? Eccoti il nostro consiglio: **FOREVER MOVE™**, l'integratore alimentare a base di curcuma e membrana in guscio d'uovo. Forever offre una combinazione unica al mondo di due ingredienti brevettati: NEM® e BioCurc® – per uno stile di vita sano ed attivo.



Il tè verde

Vari studi hanno dimostrato che il tè verde può aiutare a bruciare i grassi. Il tè verde contiene antiossidanti importanti per il metabolismo. A loro volta, le catechine contenute nel tè verde assicurano che gli ormoni che degradano il grasso non vengano inibiti.

Il nostro consiglio: **FOREVER SUPERGREENS**. Questo smoothie vegetale contiene un totale di oltre 20 varietà di frutta e verdura, tra cui foglie di tè verde in polvere e spirulina. In combinazione con la vitamina C, E ed il magnesio, favorendo così il rendimento dell'organismo.



La cannella è contenuta nella tisana della Forever: Herbal Blossom Tea

La cannella, un'arma segreta

Capita anche a te di associare in automatico la cannella al Natale ed ai biscotti? Non solo, la cannella si può usare spesso quale condimento. La cannella può ridurre la quantità di insulina prodotta nel corpo ed abbassare i livelli di zucchero nel sangue. Questo processo stimola anche la combustione dei grassi. Per questo motivo è ottimo usare la cannella a proprio piacimento, il più spesso possibile.

Uno stile di vita sano, l'una o l'altra spezia ed i prodotti di Forever garantiscono il tuo benessere. Davvero!



Forever Therm™

Al negozio



Forever Move™

Al negozio



Forever Supergreens™

Al negozio

#

Testo preso da forever-yours.eu

Per domande contattatemi: Martina Hahn, naturopata, incaricata Forever dal 2002. Cell: +39-340-7012181, mail: info@aloeveraonline.it

shop online con spedizione in Italia: www.aloeveraonline.it #