

Acquista comodamente i prodotti Forever Living Products  
su: [www.aloeveraonline.it](http://www.aloeveraonline.it) (link cliccabile)



# INTEGRAZIONE SPORTIVA

ECCO I CONSIGLI FOREVER



FOREVER®



# INTEGRAZIONE SPORTIVA

**PER CONDURRE UNA VITA FISICAMENTE E MENTALMENTE ATTIVA È NECESSARIA UN'ALIMENTAZIONE ADEGUATA A FORNIRE L'ENERGIA OCCORRENTE PER:**

- A) COMPIERE LE NORMALI ATTIVITÀ FISILOGICHE;**
- B) MANTENERE COSTANTE LA TEMPERATURA CORPOREA;**
- C) UN RENDIMENTO OTTIMALE.**

L'ATTIVITÀ FISICA INFLUENZA NOTEVOLMENTE IL CONSUMO ENERGETICO. SI VA DA UN MINIMO DI 0,9 – 1,08 KCAL AL MINUTO QUANDO SI STA A LETTO, AD OLTRE 10 KCAL AL MINUTO IN CASO DI ATTIVITÀ LAVORATIVE MOLTO PESANTI O NELLE DIVERSE DISCIPLINE SPORTIVE.

# ALLENAMENTO

L'uso di integratori, scientificamente dosati, può aiutare ad affrontare gli allenamenti nel modo migliore, evitando affaticamenti e piccoli infortuni, superando e prevenendo i piccoli problemi a cui gli sportivi vanno spesso incontro. Il tutto non deve essere lasciato al caso, l'alimentazione deve essere seguita da un medico qualificato.



## **ARGi+** (art.473)

una bustina sciolta in acqua 40 minuti prima dell'allenamento



## **Forever Nutra Q10** (art.312)

una bustina al giorno la mattina



## **Forever VIT** (art.354)

4 compresse al giorno ai pasti



## **FAB** (art.321)

## **FABX** (art.440)

una lattina subito prima dell'attività e in caso una seconda dopo due ore di lavoro fisico



## **ALOE2GO** (art.270)

1 confezione monodose al giorno a colazione



## **Forever Lite Ultra** (art.470 vaniglia; art.471 cioccolato)

1 misurino con latte due ore prima dell'allenamento, 1 misurino sciolto in acqua durante l'allenamento



## **Forever Arctic Sea** (art.376)

2 softgel prima del pranzo  
2 softgel prima della cena



## **Fast Break** (art.520)

1 barretta durante l'allenamento se si avverte senso di fame.

# PRE-GARA

GLI INDOLENZIMENTI OSSEI E MUSCOLARI SONO ORMAI  
“PANE QUOTIDIANO” PER QUALSIASI ISTRUTTORE CHE SI  
VEDA PRESENTARE DINANZI UN SOGGETTO “SPORTIVO”  
PRATICANTE UNA DETERMINATA DISCIPLINA, SIA A LIVELLO  
AMATORIALE CHE AGONISTICO.

QUALSIASI GESTO ATLETICO NELLA MAGGIOR PARTE DELLE  
DISCIPLINE SPORTIVE SCARICA SULLE STRUTTURE ARTICOLARI  
DIVERSI TIPI DI SOLLECITAZIONI COME FORZE IN COMPRESIONE,  
FORZE IN TORSIONE E FORZE DISTRATTIVE.  
È QUINDI FONDAMENTALE AIUTARE L'ORGANISMO A RINFORZARE LE  
ARTICOLAZIONI E RIDURRE LE INFIAMMAZIONI PROVOCATE DAL  
CONTINUO ALLENAMENTO.



Negoziò: [www.aloeveraonline.it](http://www.aloeveraonline.it)



**ARG I+** (art.473)

una bustina sciolta in acqua 40 minuti  
prima dell'allenamento



**Forever Lite Ultra**

(art.470 vaniglia; art.471 cioccolato)

1 misurino con latte due ore prima dell'al-  
lenamento, 1 misurino sciolto in acqua  
durante l'allenamento



**FAB** (art.321)

**FABX** (art.440)

una lattina subito prima dell'attività e  
in caso una seconda dopo due ore di  
lavoro fisico



**Forever Freedom**

(art.196)

50 ml al giorno



**Forever Arctic Sea**

(art.376)

2 softgel prima del pranzo  
2 softgel prima della cena



**Active HA** (art.264)

1 capsula durante l'allenamento  
o 2 dopo l'allenamento

# RECUPERO

QUANDO DOPO UNA GARA SI PERCEPISCE IL SENSO DI STANCHEZZA E MAL DI GAMBE, SOPRATTUTTO SE A LIVELLO ELEVATO, LA TENDENZA DELL'ATLETA È DI METTERSI A RIPOSO. TUTTAVIA, SVOLGERE UN BLANDO ESERCIZIO FISICO FAVORISCE UN'ACCELERAZIONE DELLA FASE DI RECUPERO E FAVORISCE L'ALLONTANAMENTO DEI CATABOLITI (ACIDO LATTICO E RADICALI LIBERI).

Per domande non esitare a contattare Martina Hahn, naturopata e incaricata Forever dal 2002:  
Cell: 340-7012181, fisso: 0931-1626136





### Forever Freedom

(art.196)

da assumere esclusivamente dopo allenamenti pesanti, altrimenti assumere 50 ml al giorno.



### Forever Arctic Sea

(art.376)

2 softgel prima del pranzo  
2 softgel prima della cena



### Forever VIT (art.354)

4 compresse al giorno ai pasti



### Active HA (art.264)

1 capsula durante l'allenamento o 2 dopo l'allenamento

## PER GLI ALLENAMENTI PESANTI E DURANTE LE GARE:

LO STRESS DA SFORZO DI DURATA MEDIO - LUNGA COMPORTA UN MAGGIORE CONSUMO DI FATTORI NUTRIZIONALI SPECIFICI E DI DIFFICILE RECUPERO, SIA PER MANCANZA DI ALIMENTAZIONE DURANTE LO SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ, SIA PER OGGETTIVE DIFFICOLTÀ DI "ACCANTONAMENTO" CON LA COMUNE DIETA ALIMENTARE. QUESTO SBILANCIAMENTO NUTRIZIONALE COMPORTA UN SOVRACCARICO ESPONENZIALE DI ALCUNI ORGANI VITALI I QUALI, PER MEZZO DEI LORO MEDIATORI CHIMICI, INVIANO UN MESSAGGIO DI ALLARME AL SISTEMA "ORGANICO" CHE REAGISCE TRASMETTENDO IL SENSO DELLA FATICA E DELLA STANCHEZZA. QUANDO LA FATICA SI MANIFESTA SIAMO OBBLIGATI A RIDURRE L'ATTIVITÀ O A SMETTERLA COMPLETAMENTE A SECONDA DELLA FORZA DI PERCEZIONE.

### AVVERTENZA IMPORTANTE:

SE SI AVVERTE FATICA SUCCESSIVAMENTE L'ASSUNZIONE DELLA MISCELA CONSIGLIATA È OBBLIGATORIO SMETTERE L'ATTIVITÀ SPORTIVA.

## CONSIGLIO PER UN MIX ENERGETICO DI PRODOTTI IN CASO DI ATTIVITÀ MEDIO - LUNGHE.

### PRENDERE UNA BORRACCIA DI CAPIENZA ADEGUATA E INSERIRE:

1. 250 ML DI ACQUA NATURALE
2. UNA LATTINA DI FAB
3. UNA BUSTINA DI ARG+
4. UNA BUSTINA DI NUTRA Q10
5. AGITARE BENE PER CIRCA 2-5 MINUTI
6. BERE METÀ DEL CONTENUTO
7. BERE LA RIMANENTE QUANTITÀ DOPO ALMENO 1-2 ORE DALL'INIZIO DELLA PRATICA SPORTIVA

**NEL CASO IN CUI SI AVVERTISSE FATICA O MANCANZA D'ARIA (DEBITO DI OSSIGENO) SARÀ OBBLIGATORIO INTERROMPERE TEMPESTIVAMENTE L'ATTIVITÀ IN CORSO.**

Per poter acquistare hai bisogno un numero cliente (ID), registrati su [www.aloeveraonline.it](http://www.aloeveraonline.it)





FOREVER®

Per il Tuo Benessere & La Tua Bellezza

Per informazioni contatta l'Incaricato di Vendita Indipendente Forever:

Martina Hahn

shop online: [www.aloeveraonline.it](http://www.aloeveraonline.it)

Tel: 0931-1626136

Cell: 340-7012181

