

# CONSIGLI DAI PROFESSIONISTI: ALIMENTAZIONE CON GARANZIA DI POTENZA

Lo sport è la migliore medicina. Se vuoi essere in forma e vuoi migliorare le tue prestazioni e il tuo equilibrio fisico, dovresti cambiare anche la tua dieta. Dopo tutto, se un corpo deve fornire prestazioni ad intervalli regolari, deve essere anche rifornito adeguatamente. Oltre ai generi alimentari basilari, soprattutto le sostanze vitali possono essere fornite da integratori alimentari biologici. Abbiamo raccolto alcuni suggerimenti direttamente da professionisti per aiutarti a migliorare la tua dieta e migliorare le tue prestazioni fisiche.

## TiggerTom / Thomas Frühwirth, Atleta paralimpico:

“Un atleta professionista ha già una certa esperienza con gli integratori alimentari, i prodotti di Forever mi hanno convinto al 100 per cento da subito.” ci racconta Thomas Frühwirth. Il triatleta paralimpico assume giornalmente **FOREVER FREEDOM®**, **FOREVER ACTIVE HA®** e **FOREVER CALCIUM®**. “Questi sono sicuramente le migliori misure preventive per la cura articolare che possiate adottare per il vostro corpo” continua TiggerTom. Da quando questo straordinario atleta assume questi prodotti riesce ad allenarsi più a lungo e con più intensità. “Dopo gli allenamenti, faccio il pieno di vitamine con **ARGI+™ STICKS**, un grande aiuto per la rigenerazione” afferma il 29enne.

\* In Forever Italia l'integratore Active HA è stato sostituito con l'innovativo integratore per le articolazioni: Forever Move

## René Enders, Ciclista su pista:

“Sono dell'idea che il cibo debba essere divertente. Sono un buongustaio e mi piace molto il filetto di manzo. Non seguo nessun piano alimentare speciale. Naturalmente, dopo l'allenamento ho bisogno di proteine e carboidrati, ma a parte questo, metto sul tavolo ciò che mi piace.”

Oltre alla sua dieta René utilizza **FOREVER ULTRA™ CHOCOLATE SHAKE MIX** e **FOREVER ALOE VERA GEL™**. Anche gli **ARGI+™ STICKS** sono presenti nel suo menù giornaliero, sia durante i periodi di allenamento che in quelli importantissimi delle gare.

## Kristin Möller, Triatleta professionista:

La triatleta ha da principio scoperto i prodotti Forever per la sua cura personale. La costante esposizione all'acqua clorata della piscina, alla luce solare diretta durante il ciclismo e la corsa mettono a dura prova la sua pelle ed i suoi capelli. "Per la mia pelle ed i capelli mi piace utilizzare **ALOE HAND SOAP** e **ALOE-JOJOBA SHAMPOO**. Come potete immaginare, la mia pelle ed i miei capelli sono molto sollecitati durante le diverse sessioni di allenamento giornaliero. I prodotti all'Aloe Vera di Forever mi aiutano molto a prendermene cura con facilità. **FOREVER BEE HONEY** è parte integrante della mia colazione, sempre a base di müsli. Questo miele dà la giusta dolcezza al primo pasto della mia giornata, la giusta energia, e si adatta perfettamente alla mia routine quotidiana."

## Stefan Schmid, Triatleta:

Stefan Schmid si allena fino a 40 ore la settimana per prepararsi alle prossime competizioni. Per questo si affida ai prodotti Forever. "I prodotti di Forever mi aiutano a preparare il mio corpo per il triathlon – naturalmente anche negli allenamenti. Utilizzo **ARGI+™ STICKS** da molto tempo – mi aiutano a recuperare molto più velocemente dal duro allenamento e dallo stress della competizione, ho anche notato che mi ammalo meno! Un ulteriore effetto positivo – grazie all'aminoacido L-arginina l'acido lattico si decompone più velocemente, migliorando la rigenerazione. Dopo gli allenamenti ho il mio "rituale": bevo subito **ARGI+™ STICKS**." **FOREVER ULTRA™ SHAKE** è anche parte integrante del menù quotidiano di Stefan: "Tra una sessione di allenamento e l'altra, spesso non ho tempo di pranzare, questo shake oltre a fornirmi tutte le proteine necessarie mia offre anche un pasto completo."

Testo preso dal sito [forever-yours.eu](http://forever-yours.eu)

Per maggiori informazioni sui prodotti della Forever contatta:

Martina Hahn, naturopata e incaricata Forever dal 2002

Tel: 0931-1626136, Cell: 340-7012181

Shop online per i prodotti Forever con spedizione in ITALIA: [www.aloeveraonline.it](http://www.aloeveraonline.it)