

CONSIGLI PER UN SISTEMA IMMUNITARIO BEN EQUILIBRATO E CORRETTAMENTE FUNZIONANTE

Stai assumendo i minerali e le vitamine essenziali per il supporto di cui hai bisogno?

ECCO ALCUNE VITAMINE E CIBI CHE POSSONO AIUTARE A DARTI QUEL SUPPORTO IN PIÙ.

Zinco

Lo zinco è un oligo-elemento essenziale ben noto che supporta la normale funzione del sistema immunitario.

Lo zinco si trova nelle cellule di tutto il corpo e partecipa alla funzione di molti enzimi che prendono parte a diverse funzioni fisiologiche.

RISORSE ALIMENTARI:

Lo zinco si trova in un'ampia varietà di alimenti. E' possibile ricavare le quantità raccomandate di zinco mangiando una varietà di alimenti, tra cui i seguenti:

- Ostriche, sono la migliore fonte di zinco.
- Carni rosse, pollame, frutti di mare come granchi e aragoste, cereali fortificati per la colazione.
- Fagioli, noci, cereali integrali e prodotti lattiero caseari, che forniscono un pò di zinco.

INTEGRATORI FOREVER CHE APPORTANO ZINCO:

- Vitolize Men®
- + Forever Ultra Lite proteine con vitamine e minerali

Vitamina D

La vitamina D è un micronutriente liposolubile che può essere sintetizzato dal nostro organismo tramite l'assorbimento dei raggi del sole UV-B (290-319nm) attraverso la nostra pelle. La vitamina D contribuisce a diverse funzioni fisiologiche e anche alla normale funzione del sistema immunitario.

RISORSE ALIMENTARI:

Pochi alimenti in natura contengono la vitamina D..

- I pesci grassi come salmone, tonno e sgombrò sono tra le migliori fonti di vitamina D.
- Fegato di manzo, formaggio e tuorli d'uovo forniscono piccole quantità di vitamina D.
- I funghi forniscono poca vitamina D.
- Il corpo produce vitamina D quando la pelle è direttamente esposta al sole.

INTEGRATORI FOREVER CHE APPORTANO VITAMINA D:

- ARG1+®
 - Vitolize® Men
 - Forever Calcium®
 - Forever Daily®
- + Forever Ultra Lite proteine con vitamine e minerali



FOREVER®



Vitamina C

La vitamina C è un micronutriente essenziale per l'uomo con potenti proprietà antiossidanti. La vitamina C contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario.

RISORSE ALIMENTARI:

Frutta e verdura sono le migliori fonti di vitamina C. È possibile ottenere la quantità raccomandate di vitamina C mangiando una varietà di alimenti, tra cui:

- Agrumi (come arance e pompelmi) e i loro succhi, così come peperoni rossi e verdi e kiwi, questi contengono molta vitamina C.
- Altra frutta e verdura come broccoli, fragole, melone, patate al forno e pomodori, anche questi alimenti contengono vitamina C.
- Alcuni alimenti e bevande arricchiti con vitamina C. Controllare le etichette dei prodotti per scoprire se la vitamina C è stata aggiunta a un prodotto alimentare.
- La quantità di vitamina C negli alimenti può essere ridotta da una conservazione prolungata e dalla cottura dei cibi. La cottura a vapore o al microonde può ridurre il calo dovuto alla cottura. Fortunatamente, molte delle migliori fonti alimentari di vitamina C, come frutta e verdura, vengono solitamente consumate crude.

INTEGRATORI FOREVER CHE APPORTANO VITAMINA C:

- Forever Absorbent-C®
- ARG1+®
- Forever Calcium®
- Forever Supergreens™
- Forever Daily®
- Vitolize® Men
- Vitolize® Women



FOREVER®