



CONSIGLI

PERCHÉ GLI INTEGRATORI ALIMENTARI

IL SUPPORTO PER LA VISTA PERFETTO PER L'ERA DIGITALE

Viviamo nell'era digitale. I computer fanno semplicemente parte della nostra vita. Sei anche tu uno di quelli che passa la maggior parte della giornata in ufficio davanti allo schermo? E quanto è effettivamente il tempo totale che ci passi in una settimana intera?! Giorno dopo giorno, ci ritroviamo a stare davanti a degli schermi, che si tratti di computer, tablet, smartphone o, naturalmente, del buon vecchio televisore. Di fatto ciò aumenta la pressione sui nostri occhi. Ecco perché in questa era digitale è particolarmente importante proteggere gli occhi da sovraccarichi e dai danni a lungo termine che possono verificarsi. Per fare ciò abbiamo creato Forever iVision™ – per supportare la vista!



Un valido e completo supporto per la vista

Forever offre un nuovo integratore alimentare a supporto della vista: **FOREVER iVISION™** aiuta gli occhi in questa era prettamente digitale. La vitamina A e lo zinco contenuto aiutano a mantenere una vista sana. Il potere concentrato di vitamine e antiossidanti e di ingredienti vegetali – per esempio l'estratto di mirtillo e il succo di carota nera – forniscono un supporto completo per questo importante organo sensoriale.

Il nostro consiglio: assumi ogni giorno una capsula softgel con dell'acqua – e di tanto in tanto rilassa gli occhi, ad esempio, ammira la natura e goditi la vita in modo naturale.

Di seguito tutti vantaggi di **FOREVER iVISION™** in sintesi:

- contiene il potere concentrato di vitamine, antiossidanti ed ingredienti vegetali come l'estratto di tagete (garofano d'India), l'estratto di mirtillo o il succo di carota nera
- per un aiuto completo della vista.
- le vitamine C ed E presenti contribuiscono a proteggere le cellule dallo stress ossidativo
- la vitamina A e lo zinco aiutano a mantenere una vista sana
- il Lutemax 2020®, riconosciuto a livello mondiale, è un valido aiuto per la vista
- combina tre importanti carotenoidi
- Halal, Kosher e senza glutine

Consigli per avere occhi più riposati

Di meno fa di più. Sarebbe sufficiente staccarsi dallo stress digitale di Facebook, Netflix & Co nel proprio tempo libero, prendersi una pausa dagli schermi luminosi. Incontrare dal vivo gli amici e godersi la natura, oppure organizzare attività sportive. Oltre a ridurre il tempo passato davanti agli schermi, sono da prevedere anche regolari controlli oculistici. A partire dai 40 anni, al fine di individuare e prevenire per tempo eventuali danni, sarebbe opportuno sottoporsi regolarmente ad un esame oculistico.

Alcuni studi indicano che la luce blu dei computer potrebbe avere un effetto negativo sui ritmi di sonno e veglia. // **nostro consiglio:** conosci già la funzione "Night Shift" sul cellulare? La luce del display del telefono cellulare viene modificata abbassandosi d'intensità, in modo che la luce blu arrivi a colpire molto meno l'occhio. Lavorare con occhiali predisposti con lenti dalla leggera sfumatura gialla sarebbe l'ideale.



Esercizi rilassanti per gli occhi

Concedi una pausa ai tuoi occhi e fai regolarmente, ogni giorno, degli esercizi per rilassarli. Eccoti tre esercizi per gli occhi molto efficaci!

1.

Allunga un braccio davanti a te, solleva l'indice e fissalo. In un secondo tempo cambia la distanza. Fallo una decina di volte e poi rilassati chiudendo gli occhi.

2.

Massaggia gli occhi facendo movimenti circolari, con il dito medio, che vanno dal centro della fronte alle tempie. Lentamente, ma facendo un pò di pressione, le mani si spostano verso le tempie sempre tenendo gli occhi chiusi.

3.

Sbatti le palpebre il più velocemente possibile per un minuto. Questo stimola la lacrimazione ed inumidisce le palpebre. Ora puoi rilassarti di nuovo ad occhi chiusi.

Gli ingredienti innovativi di FOREVER iVISION™ rendono questo integratore alimentare perfetto per questa era digitale. Con Forever sei sempre al passo con i tempi!

Testo preso dal sito della Forever Svizzera: forever-yours.eu

Per domande e consigli rivolgiti a Martina Hahn, naturopata e incaricata alle vendite della Forever Living Products.

Acquisti in Italia: www.aloeveraonline.it

WhatsApp / cell: +39-340-7012181

If you like to buy online the Forever Living Products you can do so from my international online shop:

<https://shop-online.flp.com>