



IL SEGRETO DELLE FIBRE

Soffri anche tu di gonfiore allo stomaco, di problemi di digestione o di continui gorgoglii nell'intestino? A questo punto ti senti come molti che si chiedono: ma cosa sta succedendo al mio intestino? Chiaramente tutto è dovuto ad un'alimentazione errata, ma cosa occorre cambiare per garantire una buona digestione? Al giorno d'oggi, il punto cruciale è spesso una dieta a basso contenuto di fibre. Il peso superfluo, per quanto riguarda la digestione, è qualcosa che vorresti evitare di sentire, ma la fibra alimentare è esattamente ciò di cui il tuo intestino necessita in questo caso.

Le fibre alimentari non vengono digerite dallo stomaco e vengono immesse direttamente nell'intestino crasso. Lì si gonfiano e stimolano l'attività intestinale, un vero toccasana. La Società Tedesca per la Nutrizione ne raccomanda 30 grammi al giorno – facciamo un paragone: 100 grammi di farro contengono circa 11 grammi di fibre alimentari. Gli alimenti ricchi di fibre dovrebbero quindi essere presenti più di una volta al giorno nel menu.



Prevenire è meglio che rischiare l'ipoglicemia

Una sana flora intestinale condiziona tutto il corpo

Non solo la digestione trae beneficio dalle fibre alimentari, ma anche tutto il corpo. Soprattutto le fibre alimentari solubili, come ad esempio quelle contenute nelle mele, giocano un ruolo positivo fondamentale grazie alla loro azione. Una volta raggiunto l'intestino, le fibre non solo stimolano l'attività motoria intestinale, ma fungono anche da cibo per i batteri buoni dell'intestino. Questi a loro volta producono acidi grassi a corta catena. Attuali studi dimostrano che questi acidi grassi a corta catena hanno un effetto positivo sulla flora intestinale che a sua volta favorisce le difese del corpo. Rischi per la salute come il colesterolo alto, il diabete e le malattie autoimmuni possono così essere ridotti. In questo modo l'intestino e i suoi acidi grassi a corta catena svolgono un'importante funzione protettiva per tutto il corpo.



Come procurarsi fibre a sufficienza

Una dieta sana ed equilibrata non comprende solo vitamine e minerali, ma anche fibre alimentari sufficienti. Queste sono sicuramente presenti nei prodotti integrali, ma anche in molte varietà di ortaggi e frutta. Il pane di farro, le tagliatelle di farina integrale e simili non solo sono più sani delle loro varietà di frumento, ma danno un senso di sazietà maggiore e più duraturo.

Un perfetto inizio giornata si ottiene con una colazione a base di fiocchi d'avena, mirtilli, fichi secchi e una manciata di mandorle. Questo mix fornisce molte vitamine, oligoelementi e molte fibre. **FOREVER FIBER™** può essere un valido aiuto nel dosaggio mirato di fibre alimentari, arricchite di preziose fibre vegetali, per garantire una corretta alimentazione. Una dose di **FOREVER FIBER™** contiene 5 g di fibre alimentari di altissima qualità. In alternativa, **FOREVER LEAN®** offre anche delle fibre di fichi d'india e favorisce una dieta sana. In combinazione con le proteine del fagiolo e l'importante oligoelemento cromato, **FOREVER LEAN®** bilancia il tasso di zucchero e aiuta a legare i grassi. Adatto soprattutto per persone sportive che prestano attenzione ad una dieta sana ed equilibrata.

Sfrutta il segreto delle fibre per migliorare la tua salute e integrale nella tua dieta. In questo modo rimarrai in forma, sano ed in linea!



Grazie per la tua attenzione.

Per domande e consulenza personalizzata puoi contattare Martina Hahn, naturopata e incaricata alle vendite della Forever Living Products dal 2002.

Cell/WhatsApp: (+39) 340-7012181 dalle ore 10.00 – 20.00

Telefono fisso: (+39) 0931-1626136 dalle ore 10.00 – 20.00

Shop online con blog: www.aloeveraonline.it

O entra qui direttamente nello shop aziendale della Forever Living Italia con spedizione in Italia:

<https://shop.foreverliving.it/martina-hahn-490000101673.html>

Lista di shop internazionali:

<https://www.aloeveraonline.it/international-shop-forever-living-products/#shop-online>

Questo testo ho preso dalla Forever Svizzera forever-yours.eu