

VITAMINE IMPORTANTI PER I BEST AGER (chi è negli anni migliori)

IL CORPO CAMBIA –

L'ALIMENTAZIONE DEVE STARE AL PASSO



Col passare degli anni, le sostanze nutritive e vitali assumono un ruolo sempre più importante per permetterci di restare allenati e sani il più a lungo possibile. Il corpo va nutrito nel modo migliore per supportare il personale benessere positivo con la giusta miscela.

Cosa deve contenere l'alimentazione dei Best Ager?

Una panoramica delle vitamine più importanti per i Best Ager:

Vitamina B per i nervi

Il supporto della vitamina B è importante per i tessuti nervosi e il muscolo cardiaco. Con l'età si determina una più sovente carenza di vitamina B12. Questa preziosa vitamina si trova nei fiocchi d'avena, nella crusca, nei semi di sesamo e di girasole, nel filetto di maiale e nelle arachidi. Per cui bisogna prestare attenzione ad assumere regolarmente questi alimenti.

Acido folico per il sangue

Il corpo umano necessita di acido folico per la formazione del sangue e la suddivisione cellulare. Chi assume sufficiente acido folico può prevenire le malattie del sistema cardio-circolatorio. Questa vitamina è contenuta soprattutto nelle verdure verdi, nell'insalata e nei prodotti integrali. È anche possibile acquistare sale arricchito di acido folico.

Vitamina D in inverno

La vitamina D viene prodotta nel corpo solo con l'effetto dei raggi solari sulla pelle. Questa vitamina è importante per il metabolismo delle ossa. Le persone più anziane mostrano spesso una carenza di vitamina D perché non sono attive e stanno all'aperto troppo poco tempo. Siccome solo pochi alimenti – come pesci grassi (aringa, sgombro, salmone), fegato, olio di fegato di merluzzo, margarina e tuorlo d'uovo – contengono la vitamina D, può rendersi necessario supportare il corpo con degli integratori alimentari corrispondenti.

Iodio

Il corpo ha bisogno di iodio per il funzionamento della tiroide. Chi è spesso stanco, ha la pelle secca e poca forza, dovrebbe far controllare i livelli di iodio. Lo iodio è presente nei pesci e nei formaggi a pasta soda. Sarebbe anche utile impiegare sale iodato.

Calcio per le ossa

Molte persone anziane soffrono di una riduzione della densità ossea. Il calcio, in particolare in combinazione con la vitamina D, può aiutare ad aumentare la densità ossea e quindi a ridurre il rischio di fratture. La dose giornaliera di calcio consigliata per gli adulti è di 1'000 milligrammi. Il prezioso calcio è contenuto nel latte, nei prodotti a base di yogurt, nel formaggio a pasta soda e anche in verdure verdi come broccoli, cavolo verde, finocchio ed erbe, frutti rossi e noci.

Chi vuole sostenere il proprio corpo in maniera ottimale può naturalmente completare la propria alimentazione con gli integratori alimentari corrispondenti. Forever offre vitamine speciali per i Best Ager. **FOREVER DAILY™** è una combinazione di vitamine e minerali ottimale, particolarmente adatta per i Best Ager.

L'importante è che l'alimentazione stia al passo!