

LA TUA GIORNATA SANA

PERCHÉ GLI INTEGRATORI ALIMENTARI

#

# ALIMENTAZIONE NELLA TERZA ETÀ: CAMBIA LE TUE ABITUDINI!

**Alimentarsi in modo sano a lungo andare porta i suoi frutti: in effetti, l'importanza dell'alimentazione aumenta costantemente con l'età. Questo perché il tuo corpo riduce la produzione ormonale. Coloro che vogliono rimanere sani dovrebbero quindi cambiare le loro abitudini alimentari in modo duraturo, per evitare i tipici malesseri e dolori della vecchiaia.**

7



## Le basi dell'alimentazione nella terza età

Uno dei cambiamenti più importanti nella vecchiaia è quello del metabolismo e delle tossine ormonali. La massa grassa aumenta di consistenza e la massa muscolare diminuisce. Di conseguenza, il dispendio energetico diminuisce e il cibo non viene più "metabolizzato" così rapidamente. Per questo motivo, molti "best ager" (dall'inglese = quelli della migliore età) lottano per mantenere il loro peso. sarebbe un grande errore però consumare solo ed esclusivamente cibi ipocalorici e a basso contenuto di grassi. Il motivo è che in genere hanno un valore nutrizionale significativamente inferiore e il sapore viene "esaltato" da additivi artificiali. Al contrario, il cibo dovrebbe essere consumato nel modo più naturale possibile e le alternative alla carne, a base di soia, dovrebbero essere consumate più spesso.

In questo caso le proteine sono particolarmente importanti per combattere la riduzione della massa muscolare. In aggiunta puoi goderti il tuo bicchiere quotidiano di **FOREVER ALOE VERA GEL™**. Con un sacco di vitamina C supporta il sistema immunitario e ti aiuta a sentirti bene ovunque! Sono essenziali anche gli acidi grassi insaturi dell'olio d'oliva, delle noci e dei semi di lino. Gli acidi grassi omega-3 assicurano il normale funzionamento del cervello e del cuore. Ecco il prodotto anti-invecchiamento ideale per te: **FOREVER ARCTIC SEA®** con acidi grassi essenziali omega-3 di qualità superiore. Che, tra l'altro, il tuo corpo non può produrre da sé.



# 2



## Prestare particolare attenzione all'intestino

Non solo i cambiamenti ormonali influenzano l'impiego del cibo nell'organismo, ma anche i farmaci o le intolleranze alimentari che possono manifestarsi anche solo in età avanzata. Coloro che non gestiscono con cura il loro intestino ora, rischiano frequenti disturbi gastrointestinali e irritazioni. Pertanto è necessario prestare particolare attenzione all'intestino e fare tutto il possibile per mantenere una flora intestinale sana. Con le fibre alimentari e le sostanze vegetali secondarie, potete fornire del cibo per i batteri intestinali buoni. Queste si possono trovare in prodotti integrali, alimenti fermentati e molta frutta e verdura.

Completa la tua alimentazione sana con **FOREVER ACTIVE PRO-B®**. Con una miscela esclusiva di sei ceppi batterici sinergici, Forever Active Pro-B fornisce oltre 8 miliardi di unità formanti colonie per dose. A proposito: la maggior parte degli alimenti che favoriscono la digestione hanno anche un effetto positivo sui livelli di colesterolo, riducendo così il rischio di malattie cardiovascolari.



# 3



## Ossa forti e sistema immunitario rinforzato!

Da molto tempo le ossa ti accompagnano attraverso la vita – ossa forti e sane possono continuare a farlo. Il livello ormonale alterato colpisce il testosterone e gli estrogeni in particolare nella vecchiaia. Questi due ormoni assicurano in particolare una struttura ossea solida. La perdita di ormoni può rendere le ossa fragili ed instabili. Ecco perché i prodotti caseari come il formaggio a pasta dura e lo yogurt sono un vero e proprio must del menu.

Fidati di Forever, perché noi conosciamo le esigenze nutrizionali dei “best agers” (dall’inglese: chi ha la migliore età!). Ogni compressa di **FOREVER CALCIUM®** fornisce 200 mg di calcio. Le quattro diverse tipologie di calcio sono l’avanguardia nella scienza dell’alimentazione. L’ingrediente principale è il bisglicinato di calcio legato organicamente per una biodisponibilità ottimale. Gli oligoelementi zinco, manganese e rame sono presenti anche come preziosi bisglicinati per una sinergia ottimale.



# Rimanere in forma e prestanti anche in età avanzata – con FOREVER e i nostri prodotti su misura per le tue esigenze.



Forever Arctic Sea

Capsule all'olio di pesce e di calamari con gli acidi grassi Omega-3. Ora con una nuova esperienza di gusto!

DETTAGLI SHOP



Forever Aloe Vera Gel™

Contiene il 99,7% di puro Aloe Vera Gel

DETTAGLI SHOP



Forever Calcium

Calcio, magnesio e vitamina D in rapporto ottimale

DETTAGLI SHOP



Forever Active Pro-B™

Integratore alimentare con colture attive

DETTAGLI SHOP



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

Per domande contattatemi: Martina Hahn, naturopata, incaricata Forever dal 2002. Cell: +39-340-7012181, mail: [info@aloeveraonline.it](mailto:info@aloeveraonline.it) shop online con spedizione in Italia: [www.aloeveraonline.it](http://www.aloeveraonline.it) anche con informazioni sui shop Forever in altri paesi.