



Lo sapevi che i vegetariani/vegani affrontano più difficoltà per ottenere il fabbisogno proteico giornaliero rispetto a coloro che consumano carne o prodotti animali?

Per loro, ma anche per chi ogni tanto vuole prendersi una pausa dalla dieta a base di carne, abbiamo creato Forever Plant Protein, una formula proteica in polvere 100% vegana, senza zucchero, senza soia e senza glutine. È facile da integrare nello stile di vita di qualsiasi persona, indipendentemente dalle preferenze alimentari, e offre molti vantaggi.

Cosa sono le proteine e perché ne abbiamo bisogno?

Le proteine sono gruppi di molecole dette amminoacidi, che si trovano in ogni cellula dell'organismo, con innumerevoli ruoli nel corretto funzionamento dell'organismo: aumentano la massa muscolare, supportano la salute delle ossa, contribuiscono alla perdita di peso e assicurano, insieme ad altri elementi essenziali nutrienti, uno stato di salute ottimale ogni giorno.

Lo sapevi che le proteine:

- sono essenziali per la vita, perché sono presenti in ogni cellula umana (e parliamo di trilioni di cellule)? Si dice che circa il 18-20% del corpo sia costituito da proteine.
- hanno più benefici se consumati al mattino, soprattutto per lo sviluppo muscolare, secondo uno studio condotto dalla Waseda University di Tokyo. Un buon motivo per iniziare la giornata con un frullato Forever Plant Protein, vero?
- devono essere consumati quotidianamente, perché il corpo umano non può immagazzinarli, come fa, ad esempio, con carboidrati e grassi? La "vita" di una proteina nel corpo è di un massimo di due giorni.

Di quante proteine abbiamo bisogno?

Dipende da ogni persona, a seconda del sesso, dell'età, del livello di attività fisica, ecc. Ma in media, i bambini hanno bisogno di circa 13-34 g di proteine al giorno, a seconda della loro età, **un uomo ha bisogno di circa 56 g e una donna di circa 46 g**. La loro fonte è il cibo.

Una dieta quotidiana bilanciata in frutta, verdura, pesce, carne, latticini, uova assicura il fabbisogno giornaliero di questi nutrienti essenziali. Ma pensiamo un attimo: quanti di noi mangiano veramente sano e includono un po' di tutte queste categorie alimentari nel nostro menù giornaliero? E cosa facciamo se siamo vegetariani? O vegani? Oppure mangiamo latticini, ma non carne?

È risaputo che l'uovo offre proteine di altissima qualità e la carne ne è la principale fonte. E alcune verdure e frutta contengono proteine, alcune più di altre, ma **vegetariani e vegani fanno sforzi considerevolmente maggiori per garantire che forniscano al corpo le proteine senza le quali non potrebbero funzionare.**

E noi offriamo loro una mano: il nostro frullato - Forever Plant Protein - viene in loro aiuto. **Anche le persone che consumano latticini e carne possono soffrire di carenze proteiche.** Ecco perché un frullato proteico al giorno non può che fare bene al buon funzionamento dell'organismo.

Perché scegliere Forever Plant Protein?

Con 17 grammi di proteine per porzione, Forever Plant Protein è una formula vegana, senza latticini e senza soia. Ha un delizioso aroma di vaniglia, una consistenza delicata e fine, a differenza della maggior parte delle proteine vegetali. Questo frullato ha un gusto delizioso se mescolato con acqua o latte vegetale, a scelta, essendo addolcito con la stevia, un dolcificante naturale a zero calorie. *(commento da Martina Hahn: a me piace di più se mescolato con metà latte di mandorle e metà acqua)*

Forever Plant Protein contiene un mix di proteine di piselli e semi di zucca, ricco di fibre, che aiuta a mantenere la sensazione di sazietà e i livelli di energia. Le proteine contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa muscolare, nonché al mantenimento della salute del sistema osseo.

Il nostro gel di Aloe vera è ottenuto dal gel più puro all'interno delle foglie della migliore qualità, raccolte a mano, nel momento ottimale del processo di maturazione.

Forever Aloe Vera Gel contiene anche vitamina C, che contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario. Non poteva quindi mancare nella composizione del nostro nuovo frullato proteico.

Ogni busta di Forever Plant Protein contiene 15 porzioni di proteine in polvere per frullati, 100 calorie ciascuna e offre un grado di sazietà estremamente elevato. Mescolate ogni misurino con 240 ml di acqua o latte vegetale (anacardio, mandorle, avena, cocco, ecc.). Se non siete vegetariani, potete optare anche per il latte di origine animale.

Puoi anche utilizzare le proteine in polvere nella preparazione di frullati, in cui aggiungi la tua frutta e verdura preferita, per aumentare il valore nutritivo, a seconda delle tue esigenze.

Le proteine in polvere sono ideali anche per cucinare: da muffin, pancake, torte e biscotti, puoi trovare innumerevoli ricette in cui mescolarle, per gustare ogni giorno piatti più nutrienti.

Vantaggi chiave:

- 100% vegano
- 100 calorie/porzione
- senza zucchero
- senza latte
- senza soia
- senza glutine
- sapore di vaniglia
- ricco di fibre

Quali alimenti contengono proteine?

Forever Plant Protein è l'aggiunta perfetta al tuo stile di vita sano e offre un approccio olistico per integrare l'assunzione giornaliera di proteine.

Il nostro frullato proteico a base vegetale è pensato per integrare, non sostituire, gli alimenti del tuo menu quotidiano. Si consiglia di integrarlo in una dieta che fornisca all'organismo tutti i nutrienti (vitamine, minerali, acidi grassi essenziali, ecc.) di cui ha bisogno, non solo le proteine.

E se stai cercando fonti alimentari ricche di proteine, ti offriamo alcuni suggerimenti, che contengono anche altri nutrienti essenziali per l'organismo:

- carne magra (pollo, tacchino, manzo)
- latticini (yogurt, formaggi, latte, ecc.)
- pesce
- uova
- verdure (patate dolci, spinaci, piselli, asparagi, funghi, barbabietola, ecc.)
- frutta (melograni, avocado, albicocche, more, nettarine, meloni, fragole, ecc.)
- legumi (piselli, lenticchie, fagioli, ceci)
- semi oleosi (noci, mandorle, nocciole, ecc.)

Con Forever Plant Protein è più facile che mai essere vegetariani o vegani o godere di tutti i preziosi nutrienti che la natura ti offre.

Più dettagli sul Forever Plant Protein: <https://www.aloebenessere.it/forever-plant-protein/>

Shop online aziendale con spedizioni in Italia:

https://shop.foreverliving.it/forever-plant-protein-pouch-A511.html?Tag_utente=490000101673

Lista dei miei online shop all'estero:

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

Per domande potete contattarmi – Martina Hahn, naturopata e incaricata Forever dal 2002
Cell/WhatsApp: +39 340 7012181 (Ogni giorno dalle ore 10-20.00 ora italiana)

Forever Plant Protein™ – 1 busta

Con i suoi 17 grammi di proteine a porzione, Forever Plant Protein™ è una formula vegana priva di latticini e soia. Ha un delizioso aroma di vaniglia e una consistenza liscia e vellutata, a differenza di molte proteine di origine vegetale. Le proteine contenute, estratte dai piselli e dalla zucca, contribuiscono al naturale mantenimento delle ossa, oltre che allo sviluppo e al mantenimento della massa muscolare.

Forever Plant Protein™

ANALISI MEDIA

Per dose giornaliera raccomandata: 1 misurino

	Quantità per 1 misurino	*VNR%
Proteine piselli	13 g	26
Proteine di zucca	4 g	8
Aloe vera succo in polvere	18 mg	-

*VNR=Valori Nutritivi di Riferimento - VNR non determinato

INGREDIENTI

Proteine isolate da piselli (*Pisum sativum* L.) (59%), zucca (*Cucurbita pepo* L.) proteine in polvere (26%), aroma (vaniglia), maltodestrine, frutto-oligosaccaridi, trigliceridi a catena media, addensante (gomma di guar), aroma, agente antiagglomerante (ossido di magnesio), edulcorante (glicosidi steviolici), aloe vera (*Aloe barbadensis*) succo in polvere.



CERTIFICAZIONI

Kosher, Halal, gluten free, adatto a vegetariani e vegani



CONSIGLI D'USO

Miscelare 1 misurino raso con 240 ml di acqua o altra bevanda e agitare bene.

AVVERTENZE

Non somministrare al di sotto dei 12 anni. Consultare il medico in caso di gravidanza e allattamento. Non utilizzare per periodi prolungati senza consultare il medico.