

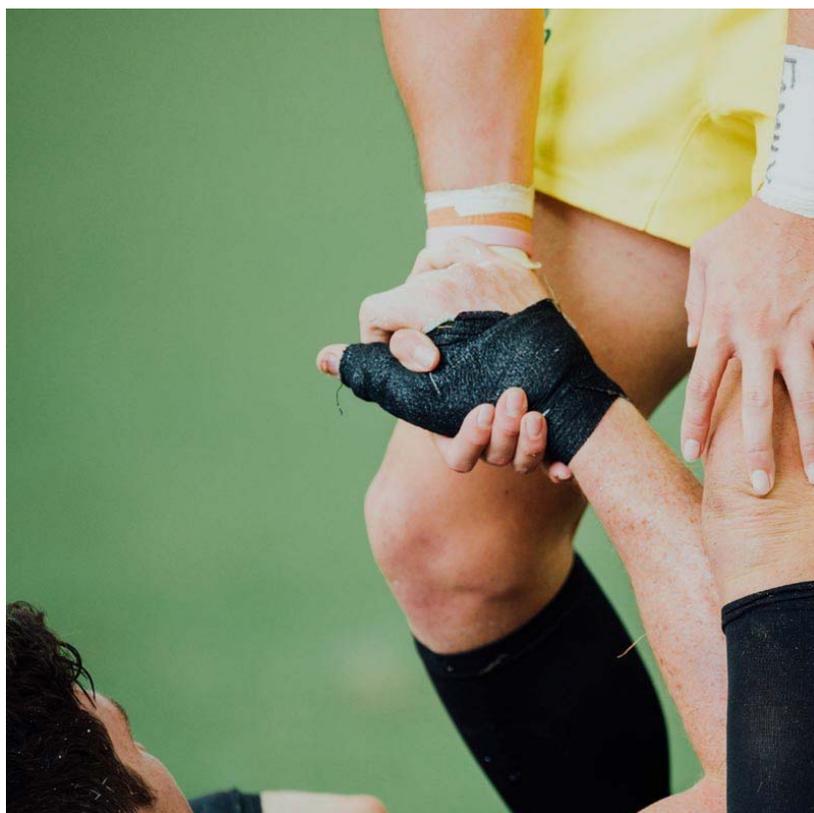


IN EQUILIBRIO DALLA TESTA AI PIEDI

MANTENERE FLESSIBILI LE PROPRIE ARTICOLAZIONI: ECCO COME FARE

Passiamo le nostre ore di lavoro seduti, i nostri corpi sono tesi, le nostre articolazioni scricchiolano: non è una bella sensazione. Tuttavia, se le articolazioni rimangono elastiche e flessibili nei limiti delle proprie possibilità, si aumenterà significativamente il proprio benessere.

Ti mostriamo come puoi prevenire tensioni e dolori, ottenere una sensazione di leggerezza nel corpo e, soprattutto, mantenere le tue articolazioni flessibili: con integratori alimentari appropriati come FOREVER CALCIUM® (art. 206) o FOREVER MOVE™ (art. 551), che forniscono al corpo sostanze nutritive e sostengono uno stile di vita attivo.



Noi, moderni sedentari

Stiamo seduti per una media di 7,5 ore al giorno, le giovani generazioni anche di più. Questo è spesso dovuto al lavoro, dato che molti lavorano ad una scrivania in ufficio o in un ufficio a casa. Ma i nostri corpi non sono fatti solo per questo. Stare molto seduti ha conseguenze sul metabolismo dei grassi e degli zuccheri nel sangue. Danneggia la schiena e il sistema muscolo-scheletrico e incide sul cuore, la circolazione e il metabolismo dell'insulina. Per mantenere noi stessi e le nostre articolazioni in forma, dovremmo quindi integrare il movimento nella nostra routine quotidiana, e il più spesso possibile. Il solo fatto di alzarsi in piedi ha un effetto positivo, come pure salire le scale. Ma naturalmente questo non è sufficiente. Ecco tre consigli importanti per avere articolazioni flessibili.

Una sana gestione del peso

Il sovrappeso è uno dei fattori principali dei dolori articolari: devono sopportare la pressione dei chili in eccesso, sono sottoposti a maggiori sforzi e hanno tendenza a usurarsi più rapidamente. Soprattutto le caviglie, le ginocchia e le anche sono colpite dal sovrappeso. Quindi: se desideri fare qualcosa di buono per le tue articolazioni, adotta una gestione attiva del peso. Meno chili il tuo corpo deve portare, più facile sarà muoversi.

Con una dieta sana si può non solo perdere peso, ma anche prevenire i processi infiammatori. L'osteoartrite, per esempio, dipende da una cattiva alimentazione: gli alimenti animali contengono acido arachidonico, un acido grasso omega-6 che può alimentare la produzione di sostanze infiammatorie nel corpo. Per te, questo significa meno carne e insaccati e in compenso più verdura, frutta e noci, nonché pesce di mare come aringhe o sgombri. Le verdure e il pesce forniscono acidi grassi omega-3, la controparte degli omega-6. Evita anche l'assunzione di troppo zucchero e cibi pronti. Puoi anche rafforzare le tue ossa assumendo l'apporto di calcio attraverso i latticini e le verdure come i broccoli. Le tue articolazioni hanno bisogno di nutrienti, minerali e oligoelementi per funzionare correttamente. Per un assorbimento ottimale, è sufficiente la vitamina D.



Il giusto integratore alimentare

Gli acidi grassi omega-3 non possono essere prodotti dal corpo. Quindi è un bene che Forever esista: **FOREVER ARCTIC SEA®** (art. 376) è una fonte pura di acidi grassi omega-3 EPA e DHA ed è ottenuto da calamari e olio di pesce di alta qualità. È anche un prodotto anti-invecchiamento ideale e perfettamente adatto a una dieta attenta al colesterolo. **FOREVER CALCIUM®** (art. 206) a sua volta copre il 100% del fabbisogno giornaliero di calcio, vitamina D, C, nonché manganese e rame. La combinazione con la vitamina D assicura ulteriormente la migliore biodisponibilità. La formula è completata da zinco e magnesio. **FOREVER CALCIUM®** contribuisce così al mantenimento di ossa e denti. **FOREVER MOVE™** (art. 551) supporta uno stile di vita attivo con gli ingredienti brevettati NEM®, una membrana naturale di guscio d'uovo, e BioCurc®, un complesso di curcuma idrosolubile. NEM® fornisce condroitina, acido ialuronico, glicosaminoglicani e proteine chiave come il collagene.

E da non dimenticare: bere ogni giorno **FOREVER FREEDOM**, la nostra bevanda all'aloë con MSM, glucosamina e condroitina – 3 sostanze naturali benefiche per le articolazioni.

Movimento, per favore!

Se desideri mantenere in forma le tue articolazioni, devi continuare a muoverti: questo permette ai nutrienti di entrare tra gli spazi articolari, i fluidi articolari e la cartilagine, dove vengono assorbiti. Il movimento aumenta l'apporto di liquido sinoviale alla cartilagine e la mantiene lubrificata. Questo mantiene le tue articolazioni flessibili e allo stesso tempo aiuta a rimuovere i prodotti di scarto. Infine, ma non meno importante, si allenano anche i muscoli e quindi l'apparato locomotorio, che può assorbire parte del carico sulle articolazioni.

Se già soffri di alcuni dolori, scegli degli sport dolci come il nuoto, il ciclismo o la ginnastica in acqua. In questo modo puoi continuare a muoverti senza sforzarti troppo.



#

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

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-basic-490000101673.html>

Lista di shop internazionali:

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

#