



PIÙ SANI IN SOLI 10 MINUTI: CONSIGLI PER LA SALUTE

Vivere in modo più sano in meno di dieci minuti! Sì, è possibile! Vivi in maniera più salutare grazie a dei suggerimenti scientificamente provati – vedrai che in meno di dieci minuti arriverai a fare molto per la tua salute ed il tuo benessere. Tutto quello che devi fare è iniziare! Ecco i nostri “consigli veloci” per la tua salute.





Meno di 1 minuto: lavare le mani è davvero molto utile!

Questo è il modo più efficace per allontanare batteri e virus. Se ti lavi le mani regolarmente e accuratamente, proteggi te stesso e gli altri da agenti patogeni. Un lavaggio accurato delle mani riduce il numero di germi sulle mani fino ad un millesimo, e questo è scientificamente provato. Praticamente fino all'80% di tutte le malattie infettive viene trasmesso attraverso le mani, ad esempio raffreddori tipici, influenza, ma anche infezioni gastrointestinali.

Ma l'acqua da sola non basta. Per poterti proteggere efficacemente, devi lavarti le mani con del sapone per almeno 20-30 secondi. Ecco perché **ALOE LIQUID SOAP** è un must in ogni famiglia: deterge delicatamente ed allo stesso tempo idrata la pelle sensibile. Una sensazione semplicemente più piacevole da potersi godere più volte al giorno! Il rinfrescante profumo di limone, combinato con una nota di camomilla, aiuta ad eliminare i cattivi odori.

Eccezionale: se non hai la possibilità di lavarti le mani, ti consigliamo il nostro **FOREVER HAND SANITIZER®**. Sanitizer distrugge il 99% di tutti i batteri ed i germi – sempre e ovunque! Puoi portarti comodamente il flaconcino in borsa per averlo sempre a portata di mano ovunque tu vada.

Una rapida occhiata: leggere le etichette ti aiuta a dimagrire

Quando stai facendo la spesa non riempire solo il carrello, ma fai anche attenzione alle etichette. In effetti tutti quelli che si soffermano a leggere bene le etichette possono continuare ad essere più snelli. L'Università di Santiago de Compostela ha scoperto grazie ad uno studio svolto, che le persone che leggono attentamente le etichette alimentari pesano in media quattro chili in meno di quelli che si limitano a mangiare. Come mai? Naturalmente perché coloro che si preoccupano del contenuto di grassi e zuccheri mangiano in modo più consapevole.

Buono a sapersi: gli ingredienti sono elencati in base al loro peso. Quindi gli ingredienti più utilizzati sono sempre i più rilevanti. E non in pochi casi si trova proprio lo zucchero in pole position ...

Se assumi una porzione giornaliera di **FOREVER ALOE VERA GEL™**, allora sai benissimo quello che vale. Grazie alla bevanda di Aloe pura di Forever potrai gustare il 99,7% di gel di Aloe Vera.

Questa bevanda all'Aloe è ricca di vitamina C, senza zucchero e senza conservanti aggiunti.



Prenditi due minuti di tempo per passare il filo interdentale

Onestamente: quanto tempo utilizzi per lavarti i denti la sera? Secondo un sondaggio, il tempo per pulirsi i denti in è di soli 48 secondi la sera. Troppo poco! Minimo ci vogliono tre minuti di pulizia, mattina e sera. Con il dentifricio **FOREVER BRIGHT®** otterrai dei fantastici risultati. L'effetto detergente e curativo dell'Aloe Vera viene sfruttato al massimo, la propoli d'api rafforza il risultato di cura – è particolarmente indicato per gengive sensibili.

I dentisti raccomandano anche l'uso del filo interdentale o di collutori. In questo modo la quantità di batteri nocivi presenti in bocca può essere facilmente ridotta grazie a due minuti di uso quotidiano. Pulire i denti non solo ti protegge dalla carie e dalla parodontite, sapevi che anche i batteri della placca possono favorire l'insorgenza di diabete, ictus o infarto? Quindi, da ora una pulizia completa dei denti sarà all'ordine del giorno!



Mangiare, pulire e pettinarsi usando la mano sinistra ...

Questo è l'allenamento più semplice per le tue piccole cellule grigie: prova a fare tutto con la mano opposta. Se sei mancino, pettinati con la mano destra o prova a spazzolarti i denti. O viceversa, per i destrimani. I ricercatori sul cervello hanno scoperto negli studi che le connessioni neuronali sono formate dal semplice cambiamento della mano che si esibisce. Questo migliora la comunicazione tra l'emisfero sinistro e destro del cervello. **Risultato: si diventa più veloci e più creativi.**



Dondolati avanti ed indietro, almeno per 3 minuti

Sicuramente ti ritrovi spesso in piedi fermo ad aspettare qualcosa. Forse aspetti il tuo turno davanti alla fotocopiatrice, alla fermata dell'autobus o davanti alla macchina del caffè. Puoi sfruttare anche il tempo che ti serve per lavarti i denti. Basta stare in piedi ed oscillare dai talloni fino alla punta delle dita dei piedi e viceversa. A questo punto agita un attimo le gambe e ricomincia da capo. Questo movimento è raccomandato dalla Venus League tedesca come anche da altri esperti. Non solo è sano, ma rende anche le gambe bellissime!

Prenditi cura di te stesso e includi piccoli esercizi nella tua vita quotidiana per poterti sentire ancora meglio. Grazie ai prodotti Forever e ai nostri consigli per la salute puoi solo farti un piacere.



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

**Il Hand Sanitizer non è disponibile al momento in Italia.
Alternativa: Instant Hand Cleanser**

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>

#