



BELLEZZA

EQUILIBRIO ENERGETICO

## VITAMINE PER DONNE «NEL MEZZO DEL CAMMINO»

Così la power woman tiene a bada l'età – con le giuste vitamine

Sul lavoro tutto bene, in famiglia ancora meglio, il rapporto con il compagno è stabile e sereno, quand'ecco che arriva la menopausa e il corpo entra in subbuglio, il metabolismo si altera e cominciano i problemi: qualcuna non riesce più a dormire bene, qualcun'altra soffre delle famigerate «caldane», altre ancora ricadono preda degli sbalzi di umore tipici dell'adolescenza. Molte mettono su peso, il calo degli estrogeni rende le unghie più fragili e i capelli più secchi e radi... su ogni donna il climaterio ha effetti diversi.

### Quali nutrienti sono utili in questo particolare periodo fisiologico?

Le donne che attraversano la menopausa possono trarre vantaggio da:

- vitamina B6 – contribuisce a regolarizzare l'attività ormonale
- biotina, zinco e selenio – aiutano pelle e capelli a rimanere in forma. Il selenio contribuisce anche a mantenere sane e robuste le unghie
- vitamina C, vitamina D, calcio e zinco – sono preziosi alleati delle ossa
- selenio, vitamina c, vitamina e zinco – proteggono le cellule dallo stress ossidativo
- acidi grassi omega 3 – tengono pulite vene e arterie
- magnesio – concorre alla buona funzionalità del sistema nervoso
- vitamina B12 – attenua il senso di stanchezza
- ferro – stimola il metabolismo energetico

**\*vedi in fondo all'articolo la lista dei prodotti Forever nei quali trovi questi nutrienti**

# Rimanere belle e in forma si può

Con l'arrivo della menopausa e, in generale, con l'avanzare dell'età il metabolismo rallenta, col risultato che, pur mantenendo inalterate le proprie abitudini, si tende a ingrassare. Sono tantissime le donne che fanno attenzione alla linea tutta una vita per poi metter su peso, loro malgrado, una volta giunta la menopausa. Il nostro consiglio: prediligere cibi freschi e non elaborati. Qualità, non quantità! Frutta, verdura, pesce, latticini, cereali integrali e carne magra sono la base ideale di una corretta alimentazione, cui va abbinato, ovviamente, il giusto movimento – perché non c'è nulla come l'esercizio fisico per tenere su di giri il metabolismo.

**Fatti fare il pieno di energia da Madre Natura! Vitamine e nutrienti per donne senza età.**



- **vitamina B6** contenuto in seguenti prodotti Forever:
  - Forever Daily: 100% del RDA
  - Forever VIT: 100%
  - Vitolize Women x donne: 100%
  - Fab Energy drink: 100%
  - Fab X senza calorie: 100%
  - Argi+: 100%
- **biotina (=Vitamina B7)** contenuto in seguenti prodotti Forever:
  - Forever Daily: 100%
  - Forever VIT: 100%
- **zinco** contenuto in seguenti prodotti Forever:
  - Forever iVision: 120% RDA
  - Baretta Fast Break Bar: 75%
  - Forever VIT: 75%
  - Forever Calcium: 60%
- **selenio** contenuto in seguenti prodotti Forever:
  - Forever Daily: 55% del RDA
  - Baretta Fast Break Bar: 38,2%
  - Forever Ultra Lite 1 porzione: 36%
- **vitamina C** contenuto in seguenti prodotti Forever:
  - Forever Absorbent C 3 compresse: 262,5% del RDA
  - Firming Complex antietà: 112,15%
  - Forever Daily: 100%
  - Forever VIT: 100%
  - Forever iVision: 100%
  - Forever Calcium: 100%
  - Argi+: 100%
  - Vitolize Women x donne: 100%
  - Forever Supergreens: 100%
- **vitamina D** contenuto in seguenti prodotti Forever:
  - Vitolize Women x donne: 200%
  - Forever Daily: 100%
  - Forever VIT: 100%
  - Forever Calcium: 100%
  - Argi+: 100%
- **calcio** contenuto in seguenti prodotti Forever:
  - Forever Calcium: 100% del RDA (dose raccomandata giornaliera)
  - Baretta Fast Break Bar: 62,5%
  - 1 porzione Forever Lite Ultra: 50%

- **vitamina E** contenuto in seguenti prodotti Forever:
  - [iVision](#): 250% del RDA
  - [Vitolize Women x donne](#): 183%
  - [Forever Daily](#): 100%
  - [Forever VIT](#): 100%
- **acidi grassi omega 3** contenuto in seguenti prodotti Forever:
  - [Forever Arctic Sea](#)
- **magnesio** contenuto in seguenti prodotti Forever:
  - [Forever Calcium](#): 80%
  - [Baretta Fast Break Bar](#): 64%
  - [Ultra Lite](#): 50%
- **vitamina B12** contenuto in seguenti prodotti Forever:
  - [Forever Ultra Lite](#): 112% a ogni porzione
  - [Forever FAB Energy drink](#): 100%
  - [FAB X senza calorie](#): 100%
  - [Forever Daily](#): 100%
  - [Forever VIT](#): 100%
  - [Forever Focus](#): 100%
  - [Argi+](#): 100%
- **ferro** contenuto in seguenti prodotti Forever:
  - [Baretta Fast Break Bar](#): 62%
  - [Forever Lite Ultra](#): 50%
  - [Forever Daily](#): 43%
  - [Vitolize Women per donne](#): 36%

La lista completa delle sostanze nutritive contenuti nei prodotti nutraceutici della Forever trovi nell'[articolo "Come scegliere un integratore"](#)

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

Shop online con blog: [www.aloeveraonline.it](http://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>