



FOREVER

A female tennis player is captured in a dynamic pose on a red tennis court. She is wearing a white t-shirt, blue shorts, a dark blue cap, and white sneakers. She holds a black tennis racket in her right hand and has her left arm extended forward. The background is a solid red color, and a green tennis court surface is visible behind her. A yellow banner is at the bottom of the image.

INTEGRAZIONE SPORTIVA... ECCO I CONSIGLI **FOREVER!**

# INTEGRAZIONE SPORTIVA

Per condurre una vita fisicamente e mentalmente attiva è necessaria un'alimentazione adeguata a fornire l'energia occorrente per:

- a) compiere le normali attività fisiologiche;
- b) mantenere costante la temperatura corporea;
- c) un rendimento ottimale.

L'attività fisica influenza notevolmente il consumo energetico. Si va da un minimo di 0,9 – 1,08 Kcal al minuto quando si sta a letto, ad oltre 10 kcal al minuto in attività lavorative molto pesanti o in diverse discipline sportive.

# ALLENAMENTO

L'uso di integratori, scientificamente dosati, può aiutare ad affrontare gli allenamenti nel modo migliore, evitando affaticamenti e piccoli infortuni, superando e prevenendo i piccoli problemi a cui gli sportivi vanno spesso incontro. Il tutto non deve essere lasciato al caso, l'alimentazione, ed in particolar modo l'integrazione, devono essere seguite da un medico qualificato.

TI CONSIGLIAMO:



**ARGI+** (art.320)  
mezzo misurino sciolto in acqua  
40 minuti prima dell'allenamento



**NUTRA Q10** (art.312)  
una bustina al giorno la mattina



**FOREVER VIT** (art.354)  
4 compresse al giorno  
ai pasti



**FAB** (art.321)  
una lattina subito prima dell'attività e in caso una seconda dopo due ore di lavoro fisico



**ALOE2GO** (art.270)  
1 confezione monodose  
al giorno a colazione



**FOREVER LITE ULTRA**  
(art.324 vaniglia; art.325 cioccolato)  
1 misurino con latte due ore prima dell'allenamento, 1 misurino sciolto in acqua durante l'allenamento



**FOREVER ARCTIC SEA** (art.376)  
2 softgel prima del pranzo  
2 softgel prima della cena



**FAST BREAK** (art.23)  
1 barretta durante l'allenamento se si avverte senso di fame

# PRE-GARA

Gli indolenzimenti ossei e muscolari sono ormai “pane quotidiano” per qualsiasi istruttore che si veda presentare dinanzi un soggetto “sportivo” praticante una determinata disciplina, sia a livello amatoriale che agonistico.

Qualsiasi gesto atletico della maggior parte delle discipline sportive scarica sulle strutture articolari diversi tipi di sollecitazioni come forze in compressione, forze in torsione e forze distrattive.

È quindi fondamentale aiutare l'organismo a rinforzare articolazioni e ridurre le infiammazioni provocate dal continuo allenamento.



TI CONSIGLIAMO:



**ARGI+** (art.320)  
mezzo misurino sciolto in acqua  
40 minuti prima dell'allenamento



**FAB** (art.321)  
una lattina subito prima dell'attivi-  
tà e in caso una seconda dopo  
due ore di lavoro fisico



**FOREVER FREEDOM** (art.196)  
50 ml al giorno



**FOREVER LITE ULTRA**  
(art.324 vaniglia; art.325 cioccolato)  
1 misurino con latte due ore prima  
dell'allenamento, 1 misurino sciolto  
in acqua durante l'allenamento



**FOREVER ARCTIC SEA** (art.376)  
2 softgel prima del pranzo  
2 softgel prima della cena



**ACTIVE HA** (art.264)  
1 capsula durante l'allenamen-  
to o 2 dopo l'allenamento

# RECUPERO

Quando dopo una gara si percepisce il senso di stanchezza e mal di gambe, soprattutto se a livello elevato, la tendenza dell'atleta è di mettersi a riposo. Tuttavia, svolgere un blando esercizio fisico favorisce un'accelerazione della fase del recupero e favorisce l'allontanamento dei cataboliti (acido lattico e radicali liberi).

TI CONSIGLIAMO:



**FOREVER FREEDOM** (art.196)  
100 ml al giorno



**FOREVER VIT** (art.354)  
4 compresse al giorno ai pasti



**FOREVER ARCTIC SEA** (art.376)  
2 softgel prima del pranzo  
2 softgel prima della cena



**ACTIVE HA** (art.264)  
1 capsula durante l'allenamento o 2 dopo l'allenamento

Per gli allenamenti pesanti e durante le gare: lo stress da sforzo di durata medio - lunga comporta un maggiore consumo di fattori nutrizionali specifici e di difficile recupero sia per mancanza di alimentazione durante lo svolgimento dell'attività sia per oggettive difficoltà di "accantonamento" con la comune dieta alimentare. Questo sbilanciamento nutrizionale comporta un sovraccarico esponenziale di alcuni organi vitali i quali, per mezzo dei loro mediatori chimici, inviano un messaggio di allarme al sistema "organico" che reagisce trasmettendo il senso della fatica e della stanchezza. Quando la fatica si manifesta siamo obbligati a ridurre l'attività o a smetterla completamente a seconda della forza di percezione.

Possiamo fare qualcosa? Certo che sì.

**AVVERTENZA IMPORTANTE:**  
SE SI AVVERTE FATICA SUCCESSIVAMENTE L'ASSUNZIONE DELLA MISCELA CONSIGLIATA È OBBLIGATORIO SMETTERE L'ATTIVITÀ SPORTIVA.

CONSIGLIO PER UN MIX ENERGETICO DI PRODOTTI IN CASO DI ATTIVITÀ MEDIO - LUNGHE.  
PRENDERE UNA BORRACCIA DI CAPIENZA ADEGUATA E INSERIRE:

1. 250 ML DI ACQUA NATURALE
2. UNA LATTINA DI FAB
3. UN MISURINO DI ARG+
4. UNA BUSTINA DI NUTRA Q10
5. AGITARE BENE PER CIRCA 2-5 MINUTI
6. BERE METÀ DEL CONTENUTO
7. BERE LA RIMANENTE QUANTITÀ DOPO ALMENO 1-2 ORE DALL'INIZIO DELLA PRATICA SPORTIVA

QUANDO E SE SI AVVERTIRÀ LA FATICA O MANCANZA D'ARIA (DEBITO DI OSSIGENO) SARÀ OBBLIGATORIO INTERROMPERE TEMPESTIVAMENTE L'ATTIVITÀ IN CORSO.

Le presenti informazioni sono consigli del Dr. Maurizio Mariscoli  
Consulente Scientifico FLP

FOREVER 

Per ulteriori informazioni e consigli contattare:  
(Incaricato Indipendente Autorizzato di Forever Living Products Italy)



MARZO 2013