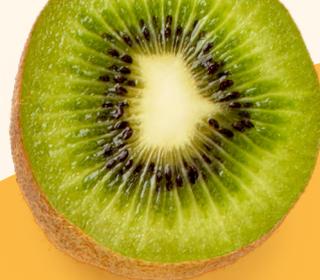




nutrilite



# Immunity Support JOURNEY

**SCOPRI UTILI SUGGERIMENTI**

**per mantenere il sistema immunitario forte  
tutto l'anno**



# COME FUNZIONA IL SISTEMA IMMUNITARIO

**Perché supportare il sistema immunitario tutto l'anno e non solo durante i mesi invernali?**

Il sistema immunitario è una struttura molto complessa. Si compone di tre linee di difesa. **E ci sono diversi modi per supportarlo.**

## LE TRE LINEE DI DIFESA DEL SISTEMA IMMUNITARIO



### **Barriera fisica**

la prima linea di difesa del sistema immunitario

#### **Da cosa è composta?**

Da pelle, mucose, saliva, lacrime, pareti intestinali e da alcune importanti cellule immunitarie presenti nell'intestino.

#### **Come funziona?**

Agisce come uno scudo per proteggerti dall'ambiente esterno.



### **Risposta rapida**

la seconda linea di difesa del sistema immunitario

#### **Da cosa è composta?**

Da globuli bianchi e altri meccanismi interni.

#### **Come funziona?**

Immagina una squadra di pronto intervento, sempre pronta a scendere in campo quando compare una minaccia per il tuo benessere.



### **Risposta intelligente**

la terza linea di difesa del sistema immunitario

#### **Da cosa è composta?**

Da supereroi, il cui compito è concentrarsi sulla risposta del sistema immunitario.

#### **Come funziona?**

I tuoi supereroi stabiliscono qual è il modo giusto per sostenere il tuo benessere in qualsiasi situazione. Inoltre, grazie alla loro "memoria immunitaria", sapranno esattamente cosa fare la prossima volta che si presenterà la stessa minaccia.

**Quando funziona in modo ottimale, il sistema immunitario ti aiuta a stare bene.**

**Supporta il tuo sistema immunitario in qualsiasi stagione rafforzando le tue difese con l'alimentazione, l'attività fisica, le abitudini relative al sonno e con l'aiuto dei nutrienti disponibili in integratori appositamente selezionati.**



I prodotti che ti accompagneranno nell' **Immunity Support Journey** sono stati **appositamente selezionati in collaborazione con il Dr. Francesco Avaldi**, Consulente nutrizionale Nutrilite™ e medico di base, nonché esperto di nutrizione per lo sport con un master in alimentazione vegetariana.

# NUTRIZIONE CHE RAFFORZA LE DIFESE IMMUNITARIE

**Esempi di alimenti che rafforzano le difese immunitarie:**

## 1 Agrumi

Gli agrumi contengono vitamina C. Prova ad aggiungere arance, pompelmi e limoni alla tua dieta per aumentare il tuo apporto di vitamina C.

**Suggerimento:** aggiungi delle fette di limone all'acqua frizzante o naturale oppure mangia un'arancia come spuntino tra un pasto e l'altro.

## 2 Zenzero

Questa radice speziata aggiunge un profumo intenso a curry, zuppe, frullati e bevande calde e fredde. Lo zenzero supporta le naturali difese dell'organismo.

## 3 Kiwi

I kiwi sono ricchi di vitamina C, che supporta il sistema immunitario. Sapevi che un kiwi contiene più vitamina C di un'arancia?

**Suggerimento:** mangiali come snack o aggiungili al tuo frappè del mattino.

## 4 Spinaci

Sono ricchi di vitamina C e di beta-carotene, che l'organismo è in grado di trasformare in vitamina A, un grande alleato del sistema immunitario. Quando possibile, consuma spinaci freschi (non cotti) per preservare i nutrienti che contengono. Puoi aggiungerli a un'insalata o a un fresco frappè verde.

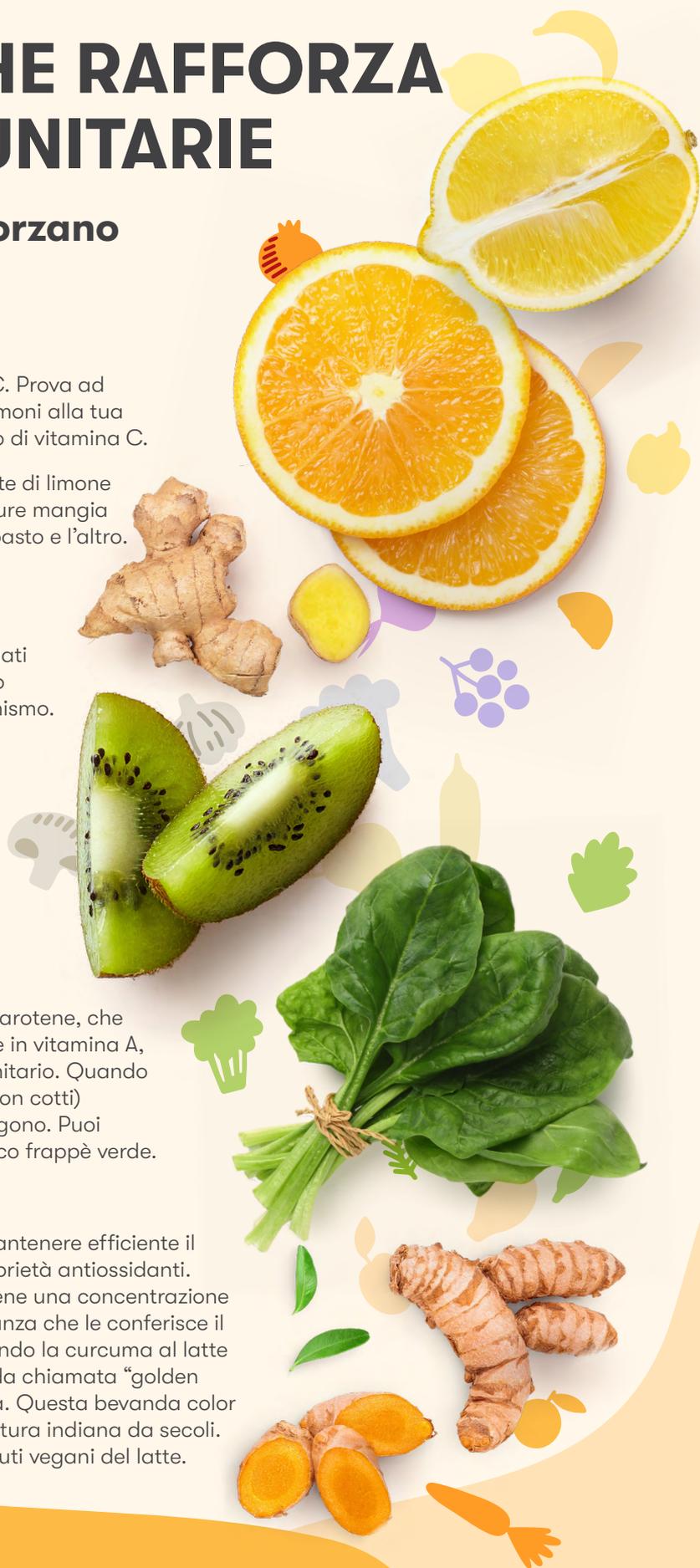
## 5 Curcuma

La curcuma contribuisce a mantenere efficiente il sistema immunitario e ha proprietà antiossidanti. Questa "spezia dorata" contiene una concentrazione elevata di curcumina, la sostanza che le conferisce il colore caratteristico. Mescolando la curcuma al latte d'avena si ottiene una bevanda chiamata "golden milk", latte d'oro alla curcuma. Questa bevanda color oro brillante fa parte della cultura indiana da secoli. Si possono usare anche sostituti vegani del latte.

### La parola all'esperto

*Frutta, verdura, erbe e spezie sono elementi importanti di un'alimentazione in grado di supportare il sistema immunitario, in quanto contengono vitamine, minerali e fitonutrienti che rafforzano le difese immunitarie dell'organismo.*

**Dr. Francesco Aвали**  
Consulente nutrizionale Nutralite



# NUTRIZIONE CHE RAFFORZA LE DIFESE IMMUNITARIE

**Ricette facili per assumere nutrienti che supportano il sistema immunitario**

## FRULLATORE

Crea un frappè perfetto con il Frullatore Nutralite.

Scopri di più su [www.amway.it](http://www.amway.it)



## ► Frappè Immunity Booster

### INGREDIENTI:

- + **3 arance** (bionde o rosse), sbucciate e tagliate a pezzi
- + **Un pezzo di zenzero fresco da 2,5 cm**, sbucciato e tagliato a pezzetti o grattugiato
- + **Un pezzo di curcuma fresca da 2,5 cm**, sbucciata e tagliata a pezzetti o grattugiata
- + **100 ml di acqua**
- + **1 stick di Nutralite™ Balance Within™ Probiotics**

### PREPARAZIONE:

1. **Mettere** le arance, lo zenzero, la curcuma, l'acqua e Balance Within Probiotics in un frullatore.
2. **Frullare** fino a ottenere un composto omogeneo.

## ► Insalata arcobaleno

### INGREDIENTI:

- + **250 g di carote**, sbucciate e tagliate a pezzetti da 1 cm
- + **370 g di cavolfiore**, tagliato a cimette
- + **285 g di broccoli**, tagliati a cimette
- + **225 g di pere**, private del torsolo e tagliate a pezzetti da 1 cm
- + **250 g di barbabietole**, sbucciate e tagliate a pezzetti da 1 cm
- + **100 ml di olio d'oliva**
- + **30 ml di aceto di mele**
- + **1 mango maturo**, sbucciato e tagliato a fettine
- + **Succo di 1 lime**
- + **1 scalogno**, sbucciato e sminuzzato
- + **1 cucchiaino di sale**
- + **½ cucchiaino di pepe nero**
- + **30 g di coriandolo**, tritato finemente

### PREPARAZIONE:

1. **Combinare** le carote, il cavolfiore, i broccoli, le pere e le barbabietole precedentemente preparati **nella ciotola per miscelare grande**.
2. Per il **condimento**, miscelare l'olio d'oliva, l'aceto di mele, il mango, il succo di lime, lo scalogno, il sale, il pepe e il coriandolo con un robot da cucina o un frullatore. Dare 5-6 impulsi per frullare, quindi aggiungere gli altri ingredienti del condimento fino ad amalgamarli.
3. **Versare il condimento** sulle verdure preparate, **mescolare bene e servire**.



- + Inizia la giornata con il **portentoso Frappè Verde "Green Goodness"**
- + Fai il pieno di nutrienti con la deliziosa **Insalata di quinoa della California** a pranzo
- + Cerchi idee per uno spuntino appetitoso? Scopri il **Mix di frutta secca**



Frappè Immunity Booster

Insalata arcobaleno



# ESEMPIO DI PASTI QUOTIDIANI E INTEGRATORI ALIMENTARI

Una guida rapida per aiutarti ad aggiungere alla tua dieta le vitamine necessarie per supportare il sistema immunitario.

Il Piano alimentare giornaliero consiglia 3 pasti principali e 2 spuntini al giorno. In questo modo possiamo:

- + Fornire all'organismo l'energia necessaria per sostenere uno stile di vita attivo
- + Distribuire in modo uniforme l'apporto calorico durante il giorno ed evitare di mangiare troppo alla fine della giornata
- + Mantenere equilibrati i livelli di glicemia

## 1 PRIMA DI COLAZIONE



**Nutrilite Balance™ Within Probiotics**

+



Bicchiere d'acqua



Tieni **Balance Within Probiotics** sul comodino, in modo da ricordarti di assumerlo al risveglio, **prima di fare colazione.**

## 2 COLAZIONE



Muesli

+



**Nutrilite Vitamina C Plus**

## 3 SPUNTINO DEL MATTINO



**Nutrilite All Plant Protein (miscela in polvere)** (1 cucchiaino)

+



Frappè



È un'ottima idea **includere proteine di origine vegetale** nello spuntino mattutino o pomeridiano.

## 4 PRANZO



### PRANZO ADEGUATO

come un sano piatto unico, un'insalata o un pasto caldo con il giusto equilibrio di verdure, proteine e carboidrati complessi e grassi buoni

## 5 SPUNTINO DEL POMERIGGIO



Frutta secca

OPPURE



Yogurt

## 6 CENA



Zuppa

OPPURE



### CENA LEGGERA

come un sano piatto unico, un'insalata o un pasto caldo con il giusto equilibrio di verdure, proteine e carboidrati complessi e grassi buoni

# ATTIVITÀ FISICA

**Adottare un approccio proattivo per rafforzare le difese immunitarie è una delle cose migliori che tu possa fare per il tuo benessere. Ecco cosa devi sapere.** L'esercizio fisico aiuta il sistema immunitario a identificare e combattere gli agenti patogeni nel breve periodo e riduce il rischio di infezioni nel lungo periodo.

## Fai più movimento

**Un'attività aerobica regolare di intensità moderata,** come camminare, correre o andare in bicicletta, per 150 minuti a settimana **può avere un effetto positivo sul sistema immunitario.** Quindi, metti su la tua playlist preferita, prendi una bottiglietta d'acqua e vai a fare una camminata veloce nel quartiere oppure un giro in bici nel parco.

## Muoviti a ritmo di musica

Scegli un brano ritmato su cui **ballare o ripetere i movimenti a ritmo.** In alternativa, **inizia con dei movimenti leggeri, aumenta il ritmo nei successivi 1-2 minuti con esercizi ad alta intensità,** come dei piegamenti, per poi tornare agli esercizi più "morbidi" alla fine del brano.



## Allenamento all'ora del tè

Ti piace il tè? **Sfrutta il tempo necessario per far bollire l'acqua per la tua sessione di fitness.** Allungamenti, saltelli, corsa o ballo sono ottimi modi per impiegare questo tempo!

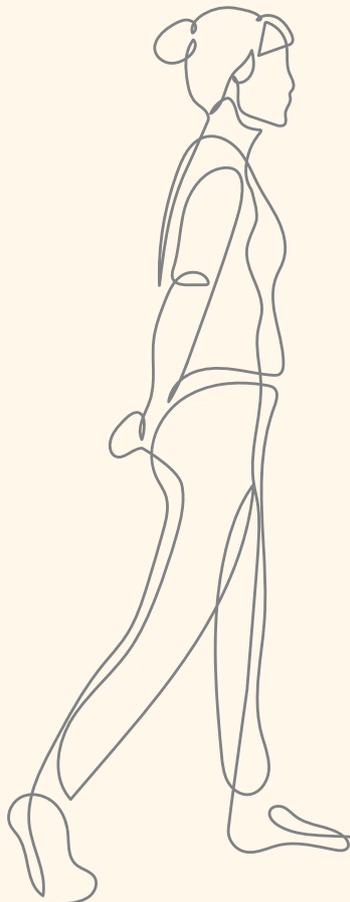
## Inizia in modo graduale

Se hai bisogno di iniziare con qualcosa di più tranquillo, puoi **lanciare ripetutamente in aria e riprendere al volo un oggetto morbido,** come un calzino o una sciarpa, o passare l'oggetto da una mano all'altra intorno alla vita, in senso prima orario poi antiorario.

## Elogia i tuoi risultati

Alla fine della prima settimana **fermati un momento ad apprezzare la nuova sensazione di grande benessere.** Dopo la seconda settimana **osserva il cambiamento in positivo nei tuoi livelli di energia e nel tono muscolare, oltre che a livello mentale.** Prova a ripetere queste sessioni di micro allenamento nell'arco della giornata, quando ti fa più comodo, o prova a farne un'abitudine quotidiana, ad esempio ogni mattina al risveglio.

Al termine di ogni settimana, guardati allo specchio, sorridi ed esclama **"Ottimo lavoro!"**



# BUON SONNO

## Sogni d'oro per un sistema immunitario forte

Il sonno è uno dei modi più importanti per rafforzare la mente e il corpo. Una buona notte di sonno può darti una carica di energia immediata, ma è la regolarità del sonno ad assicurare il vero vantaggio per il tuo benessere. **Il sonno è una parte fondamentale dello stato di benessere generale di ogni persona** e può essere un valido aiuto per il sistema immunitario, il cuore e la mente e per tenere sotto controllo il peso.

## Vai a dormire e svegliati sempre alla stessa ora

Trova l'orario che funziona bene per te e **mantieni la stessa routine** per andare a dormire e svegliarti tutti i giorni alla stessa ora (anche nei weekend!). La regolarità aiuta a rinforzare i cicli di sonno/veglia dell'organismo, aiutando il corpo a capire cosa aspettarsi e quando.

## Crea una routine per andare a dormire

Crea una routine adatta a te e fai in modo che diventi parte dei tuoi preparativi per andare a dormire. Puoi scegliere una routine serale di trattamento della pelle, un libro, della musica rilassante o una tazza di camomilla o di tisana alla lavanda, erbe che notoriamente hanno proprietà che favoriscono il rilassamento e il sonno.

## Concentra le attività durante il giorno

Il calo di energia durante il giorno è innegabile, ma resisti all'impulso di fare un pisolino e conserva il sonno per quando andrai a dormire. Se ti senti a corto di energie e hai bisogno di ricaricarti, concediti un pisolino di massimo 20 minuti durante il giorno.

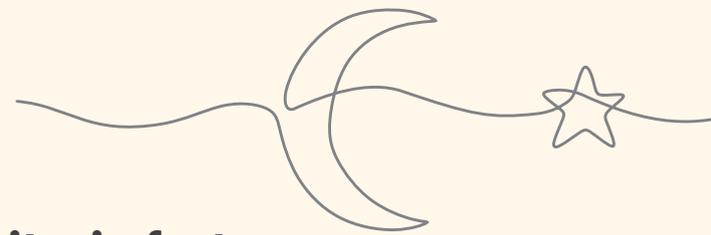
## Chiudi la cucina di sera

Una cena abbondante, uno spuntino notturno, un cocktail serale e persino una tazza di tè di troppo possono compromettere la qualità del sonno. Presta attenzione a ciò che mangi e bevi nelle ore prima di andare a letto, per evitare di addormentarti con un senso di fame o, al contrario, di pesantezza.

## Crea un senso di calma

Trova attività calmanti per spegnere il cervello la sera, come l'interruttore della luce. Libera la mente e favorisci un sonno migliore utilizzando tecniche di rilassamento, come la meditazione ed esercizi di respirazione, oppure un bagno, una doccia o un pediluvio con acqua calda. Non utilizzare dispositivi elettronici prima di andare a dormire.

\* L'effetto benefico per l'organismo si ottiene con l'assunzione di 1 mg di melatonina poco prima di andare a dormire.



## Nutrilite™ Sleep Easy

Deliziose caramelle gommose al gusto di ciliegia che contengono melatonina, che contribuisce alla riduzione del tempo richiesto per prendere sonno\*, e vitamina B6. La formula è arricchita con estratti di camomilla e lippolo.

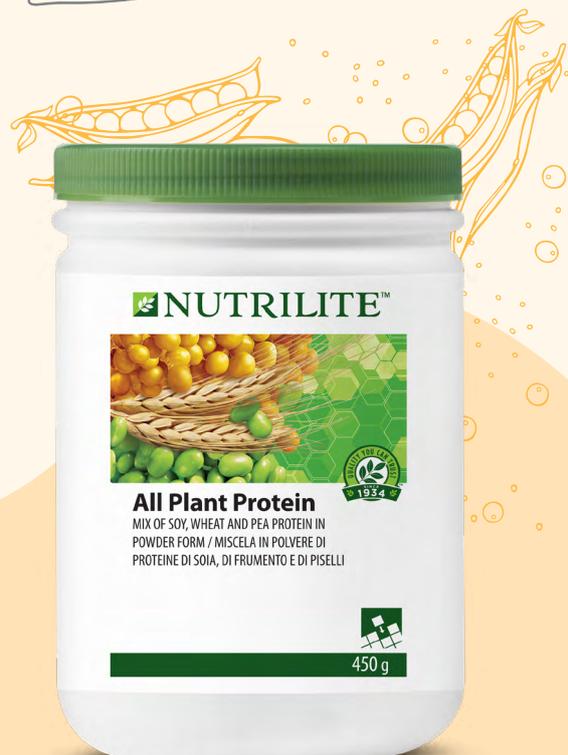
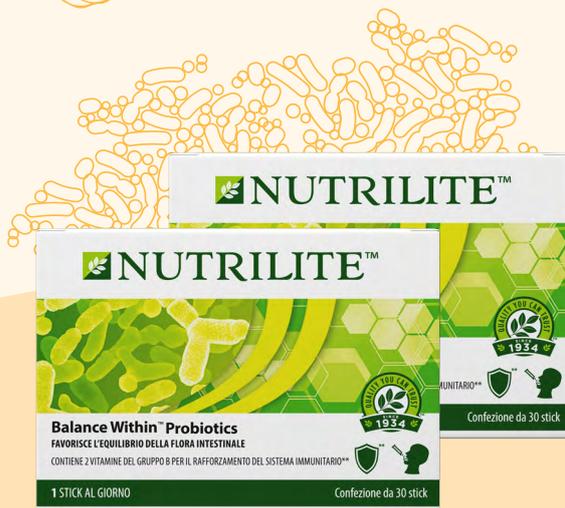


# GLI INTEGRATORI PER TE

Supporta il sistema immunitario tutto l'anno.

## SET YEAR-ROUND VITAMIN IMMUNITY<sup>1</sup>

Cod. 315562



### Nutralite Vitamina C Plus (Rilascio prolungato)

- Una **miscela pregiata** di acido L-ascorbico, concentrato di ciliegia acerola e concentrati di pompelmo, mandarino e limone.
- Formulato per assicurare il **rilascio costante di vitamina C nell'arco di otto ore**, favorendone l'assorbimento ottimale.

### Nutralite Balance Within™ Probiotics

- Contiene le **vitamine B6 e B9** utili per supportare il sistema immunitario<sup>2</sup> e migliorare il tono dell'umore<sup>3</sup>.
- Ogni stick contiene una deliziosa polvere a scioglimento rapido con **6 miliardi di batteri probiotici** da 2 ceppi ampiamente documentati nella letteratura scientifica.

### Nutralite All Plant Protein (miscela in polvere)

- Assicura l'apporto proteico con una miscela bilanciata di tutti e nove gli aminoacidi essenziali, **senza "extra" indesiderati come aromi o coloranti**.
- È un'**alternativa facilmente digeribile** e adatta ai vegetariani rispetto alle fonti tradizionali di proteine come carni rosse, formaggio, uova e latte intero.

Scopri di più su [www.amway.it/DestinationWellbeing/](http://www.amway.it/DestinationWellbeing/)

1) Le vitamine C, B6 e l'acido folico (B9) contribuiscono alla normale funzione del sistema immunitario.  
2) La vitamina B6 e l'acido folico (B9) contribuiscono alla normale funzione del sistema immunitario.  
3) La vitamina B6 e l'acido folico (B9) contribuiscono alla normale funzione psicologica.

# SUPPORTO EXTRA AL SISTEMA IMMUNITARIO NEI CAMBI DI STAGIONE

## SET SEASONAL IMMUNITY SUPPORT



**La vitamina C, la vitamina D, lo zinco e il selenio contribuiscono alla normale funzione del sistema immunitario.**  
Ogni prodotto supporta le cellule in modo diverso.

Cod. 314051

## SET KIDS IMMUNITY SUPPORT

Specificatamente formulato per i bambini dai 4 anni in su



### Nutralite Kids Immunity Support\* Plus

Deliziosa polvere a scioglimento rapido 4-in-1, con vitamina D\*, vitamina C, zinco e batteri probiotici.

### Nutralite Kids Omega-3

Compresse molli masticabili dal sapore fruttato con vitamina D per supportare la normale funzione del sistema immunitario\* e il normale sviluppo delle ossa\*\*, nonché acidi grassi Omega-3 essenziali.

Cod. 308133

\* La vitamina D contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario dei bambini.  
\*\* La vitamina D è necessaria per la crescita e lo sviluppo normali delle ossa nei bambini.

# IL PRODOTTO GIUSTO PER OGNI ESIGENZA

Come scegliere? Prima di tutto, prenditi cura del **“supporto immunitario base” quotidiano**, ottieni un **“supporto immunitario aggiuntivo” per affrontare i periodi più “critici” dell’anno** nei cambi di stagione e scegli un **“supporto immunitario per esigenze speciali”** nei momenti in cui il tuo organismo ne ha più bisogno.

## Nutrilite Vitamina C Plus (Rilascio prolungato) - Cod. 109741

+ Vitamina C che contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario.

## Nutrilite™ Daily - Cod. 5987

+ Vitamina C che contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario.  
+ Vitamina E e vitamina B2 che, come la vitamina C, contribuiscono alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.

## Nutrilite Balance Within™ Probiotics - Cod. 120571

+ Vitamine B6 e B9 (acido folico) che contribuiscono alla normale funzione del sistema immunitario.  
+ Contribuiscono anche alla normale funzione psicologica. Supportano quindi anche il tono dell’umore.



Scegli questi prodotti se ti serve una **buona base giornaliera per il tuo sistema immunitario**, sapendo che potresti comunque avere carenze nutrizionali, nonostante tutti i tuoi sforzi per raggiungere uno stile di vita salutare.

**Rafforza le difese immunitarie**

## Nutrilite™ Vitamina D Plus - Cod. 119797

+ Vitamina D che contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario.  
+ Contribuisce anche al mantenimento di ossa, denti e muscoli normali.



Scegli questi prodotti se senti di aver **bisogno di un sostegno in più nelle stagioni** che mettono a dura prova il sistema immunitario, per rafforzare le tue difese immunitarie.

## Nutrilite™ Immuno - Cod. 126149

+ Estratto di sambuco che consente di rafforzare le naturali difese dell’organismo.

Scegli questo prodotto se vuoi **sostenere il sistema immunitario on-the-go**, rafforzando le tue difese immunitarie naturali ad ogni sorso di questa bevanda dal gusto delizioso.



## XS™ Power Drink+ Ginger Passion Fruit - Cod. 298813

+ Con vitamina C e zinco che contribuiscono alla normale funzione del sistema immunitario, supportano l’agilità mentale e l’attenzione grazie al contenuto di vitamina B5 (acido pantotemico) che contribuisce a prestazioni mentali normali e, insieme alle vitamine B3, B6 e B12, contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell’affaticamento.

Scegli questi prodotti se, a prescindere dalle misure di prevenzione, hai bisogno di **aggiungere un supporto extra alla tua dieta**.



## Nutrilite Zinc + Selenium - Cod. 126811

+ Lo zinco e il selenio contribuiscono alla normale funzione del sistema immunitario.  
+ Contribuiscono al mantenimento di capelli e unghie normali

## Nutrilite™ Aglio - Cod. 109705

+ L’aglio contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario.  
+ Contribuisce anche al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue.

Supporto immunitario base

Supporto immunitario aggiuntivo per affrontare i periodi più “critici”

Supporto immunitario on-the-go

Supporto immunitario per esigenze speciali



# FAI IL CONTROLLO DEL SISTEMA IMMUNITARIO

Esamina i punti basilari riportati sotto e spunta le caselle appropriate in base alla tua routine quotidiana:



SÌ   
NO

## Mangia sano

Una dieta varia e bilanciata è fondamentale per il benessere sia fisico che mentale. Oltre a consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura (preferibilmente di stagione) al giorno, dovremo fare attenzione a mangiare alimenti di tutti e 5 i colori per ottenere i massimi benefici dall'alimentazione. I colori sono conferiti dai fitonutrienti, componenti vegetali che favoriscono la crescita delle piante e le proteggono dalle malattie.



SÌ   
NO

## Fai attività fisica

Qualsiasi attività fisica, da una tranquilla passeggiata alla corsa, favorisce l'eliminazione dei batteri cattivi dai polmoni e dalle vie respiratorie, aiutando a prevenire alcune malattie. Inoltre, aumenta il flusso sanguigno, rafforza gli anticorpi e riduce i livelli degli ormoni dello stress.



SÌ   
NO

## Dormi bene

Il sistema immunitario fa affidamento su un sonno rigenerante. La maggior parte degli adulti ha bisogno di dormire dalle 7 alle 9 ore per notte. Segui una routine regolare per andare a dormire, fai attività fisica in modo costante, evita la caffeina e l'alcol prima di andare a dormire, mantieni la camera da letto fresca e ritagliati un momento di relax prima di coricarti. Ricordati di evitare l'uso dei dispositivi elettronici prima di andare a dormire.



SÌ   
NO

## Pensa positivo

Quando la tua mente è occupata da cose belle e pensieri positivi, le difese del tuo organismo funzionano meglio. Goditi le cose che ti piacciono e cerca sempre il lato positivo, anche nei momenti difficili.



SÌ   
NO

## Rilassati

Una certa dose di stress può avere la sua utilità, perché aiuta l'organismo a prepararsi per affrontare una sfida. Ma se si protrae troppo a lungo, può indebolire il sistema di difesa dell'organismo. Evita lo stress, ove possibile, prendendoti del tempo per rilassarti e fare le cose che ti piacciono.



SÌ   
NO

## Divertiti

Ridere è la miglior medicina. Ci sono persino prove a supporto del fatto che la risata sarebbe addirittura in grado di far funzionare meglio il sistema immunitario, sia nel breve che nel lungo termine. Nulla di assolutamente certo, ma a prescindere, a chi non piace fare una bella risata?



SÌ   
NO

## Lavati le mani

Elimina i germi prima che diventino una minaccia per il tuo benessere. Lava le mani col sapone e l'acqua corrente per almeno 20 secondi prima di risciacquarle. Utilizza un igienizzante per le mani durante la giornata come efficace misura di protezione aggiuntiva.

Se hai spuntato tutte e 7 le caselle, ti stai occupando del tuo sistema immunitario al meglio.



Controlla questi punti con regolarità, possibilmente ogni giorno, per verificare se il tuo sistema immunitario è supportato correttamente nel breve e nel lungo termine.

Per quanto tu possa prestare attenzione, **a volte potrebbe servirti un supporto nutrizionale extra** per assicurare il buon funzionamento del sistema immunitario. Proprio qui entrano in gioco gli **integratori alimentari che possono aiutarti a colmare potenziali lacune nutrizionali** e a prenderti cura del tuo sistema immunitario in modo migliore.

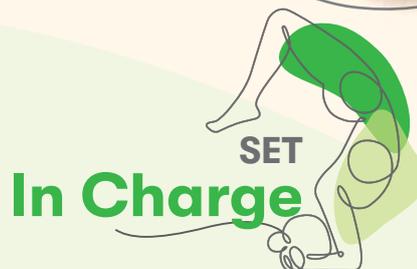
# ALTRE SOLUZIONI PERSONALIZZATE PER TE

Scopri i tantissimi set a tua disposizione per soddisfare specifiche esigenze di benessere e sano stile di vita.



## LA COMBINAZIONE DI QUESTI PRODOTTI ASSICURA ENERGIA E VITALITÀ ALL'ORGANISMO.

- **VITAMINA C PLUS:** contiene vitamina C, che contribuisce al normale metabolismo energetico e alla normale funzione del sistema immunitario.
- **VITAMINA B PLUS:** contiene le vitamine B2 (riboflavina), B3 (niacina), B5 (acido pantotenico), B6 e B12, che contribuiscono al normale metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.
- **COMPLESSO OMEGA-3:** contiene gli acidi grassi Omega-3 EPA e DHA, che contribuiscono alla normale funzione cardiaca.



Cod. 294545



## SET Best Age

## LA COMBINAZIONE DI QUESTI PRODOTTI FORNISCE I NUTRIENTI DI CUI NECESSITA IL CORPO IN ETÀ ADULTA.

- **ALL PLANT PROTEIN (miscela in polvere):** fornisce proteine di alta qualità, apportando quantità bilanciate dei nove aminoacidi essenziali.
- **COMPLESSO OMEGA-3:** EPA e DHA contribuiscono alla normale funzionalità cardiaca. Il DHA contribuisce anche al mantenimento della normale funzione cerebrale e della capacità visiva normale. L'effetto benefico per l'organismo si ottiene con l'assunzione giornaliera di 250 mg di EPA e DHA
- **COENZIMA Q10:** fornisce coenzima Q10, la cui concentrazione naturale nel corpo diminuisce con l'avanzare dell'età.



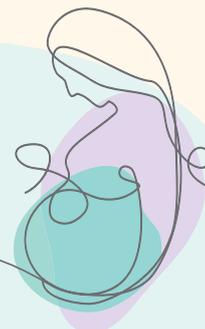
Cod. 305543

## LA COMBINAZIONE DI QUESTI PRODOTTI FORNISCE UN SUPPORTO NUTRITIVO MIRATO PER LE MAMME IN DOLCE ATTESA\*\*

- **FERRO E ACIDO FOLICO:** contiene folato, che contribuisce alla crescita dei tessuti materni in gravidanza.
- **CAL MAG D PLUS:** contiene calcio, necessario per il mantenimento di ossa normali.



## SET Mom To be



Cod. 294852

\* L'effetto benefico per l'organismo si ottiene con l'assunzione giornaliera di 250 mg di EPA e DHA.

\*\* Le donne in gravidanza e in allattamento devono consultare un medico prima di assumere qualsiasi integratore alimentare.

# CONGRATULAZIONI!

**Hai completato il tuo Immunity Support Journey. È un grande risultato e un passo importante verso il tuo obiettivo di benessere con Destination Wellbeing.**

## Adesso...

goditi i benefici dei tuoi sforzi e preparati a vivere la vita al massimo.

## Poi...

inizia a pensare ad altri aspetti del tuo benessere e del tuo stile di vita che vorresti migliorare.

**Parla con il tuo Incaricato Amway** e scopri un mondo di opportunità di benessere.

### La parola dell'esperto

*L'efficacia del nostro sistema immunitario può influire sulla nostra possibilità di goderci la vita e di viverla come vogliamo. È quindi importante supportarlo in ogni modo possibile, con gli alimenti e le bevande che consumiamo e con le attività fisiche e mentali che svolgiamo. Sapendo quanto sia importante per il nostro benessere e le nostre prestazioni, ti incoraggio a trovare la soluzione di supporto al sistema immunitario più giusta per te e iniziare a vivere la vita al massimo!*

**Dr. Francesco Avaldi**  
Consulente nutrizionale Nutrilite

