nutrilite

Immunity Support JOURNEY

OBJAVTE UŽITOČNÉ TIPY

ako si udržať silný imunitný systém po celý rok

nutrilite

AKO FUNGUJE IMUNITNÝ SYSTÉM

Prečo by som mal podporovať svoj imunitný systém po celý rok a nielen počas zimných mesiacov?

Váš imunitný systém je veľmi komplexný. Tvoria ho tri obranné línie.
Existuje viacero spôsobov ako ho podporiť.

TRI LÍNIE IMUNITNEJ OBRANY

Fyzická bariéra
1. línia obrany imunity

Čo je to?
Patrí sem koža, sliznica, sliny, slzy, črevné steny a dôležité imunitné bunky nachádzajúce sa v črevách.

Ako to funguje?
Fungujú ako štít, ktorý Vás chráni pred vplyvmi vonkajšieho prostredia.

Rýchla reakcia
2. línia obrany imunity

Čo je to?
Biele krvinky a ďalšie vnútorné obranné mechanizmy.

Ako to funguje?
Predstavte si ich ako jednotku rýchleho nasadenia, ktorá je pripravená na zásah vždy, keď je Vaše zdravie v ohrození.

Inteligentná reakcia
3. línia obrany imunity

Čo je to?
Tvoria ju super bunky, ktorých úlohou je zamerať sa na reakciu imunitného systému.

Ako to funguje?
Vaši „superhrdinovia“ určia správny spôsob na podporu Vášho zdravia v každej situácii. Vďaka svojej imunitnej pamäti budú v prípade opakovanej situácie vedieť, čo treba urobiť.

Správne fungovanie Vášho imunitného systému Vám pomáha udržať si zdravie.

Majte **svoj imunitný systém pod kontrolou** – **odhliadnuc od ročného obdobia** –s **výživou zameranou na podporu imunity**, **cvičením** a **spánkovými návykmi**, so živinami zo špeciálne vybraných **doplnkov výživy**.

Výrobky v rámci **Immunity Support Journey** boli **špeciálne vybrané v spolupráci s Dr. Francesco Avaldi**, výživovým poradcom značky Nutrilite™ a praktickým lekárom, odborníkom na športovú výživu a špecialistom na vegetariánsku stravu.

nutrilite

VÝŽIVA NA PODPORU IMUNITY

Príklady jedál podporujúcich imunitu:

1 Citrusové ovocie

Citrusové ovocie obsahuje vitamín C. Skúste zaradiť do jedálnička pomaranče, grapefruity a citróny, aby ste vitamín C mohli prijímať rôznymi spôsobmi.

Tip: Pridajte plátky citróna do perlivej alebo neperlivej vody, alebo si dajte na desiatu pomaranč.

2 Zázvor

Tento pikantný koreň dodáva silnú chuť kari jedlám, polievkam, smoothie, ako aj teplým a studeným nápojom. Zázvor prispieva k prirodzenej obranyschopnosti organizmu.

3 Kiwi

Kiwi ovocie má bohatý obsah vitamínu C, ktorý podporuje imunitu. Vedeli ste, že jedno kiwi obsahuje viac vitamínu C ako pomaranč?

Tip: Konzumujte ich na desiatu alebo ich pridajte do smoothie nápoja.

4 Špenát

S vysokým obsahom vitamínu C a beta karoténu, ktorý si Váš organizmus dokáže premeniť na vitamín A podporujúci imunitu. Špenát konzumujte podľa možnosti čerstvý (nie varený), aby ste ochránili jeho obsah živín. Pridajte ho do šalátu alebo ho rozmixujte ako súčasť zeleného smoothie nápoja.

5 Kurkuma

Kurkuma udržiava účinnosť imunitného systému a má antioxidačné vlastnosti. Toto „zlaté korenie“ má vysoký obsah kurkumínu, ktorý mu dodáva charakteristickú farbu. Ak pridáte kurkumu do ovseného mlieka, tento nápoj sa nazýva zlaté mlieko. Tento žiarivý zlatý nápoj je súčasťou Indickej kultúry po niekoľko storočí. Môžete použiť aj vegánske náhrady mlieka.

Odborný pohľad

Ovocie, zelenina, bylinky a koreniny sú dôležitou súčasťou výživy na podporu imunitného systému, pretože poskytujú vitamíny, minerálne látky a fytonutrienty, ktoré podporujú obranyschopnosť organizmu.

Dr. Francesco Avaldi
Výživový konzultant Nutrilite

nutrilite

VÝŽIVA NA PODPORU IMUNITY

Jednoduché recepty na prísun živín podporujúcich imunitu

MIXÉR

Získajte dokonalý miešaný nápoj s mixérom Nutrilite

Viac informácií nájdete na adrese **www.amway.sk**

Miešaný nápoj na podporu imunity

ZLOŽENIE:

+ **3 pomaranče** (alebo červené pomaranče), olúpané a nakrájané
+ **2,5 cm kúsok čerstvého zázvoru**, olúpaného, nasekaného a najemno nastrúhaného
+ **2,5 cm kúsok čerstvej kurkumy**, olúpanej, nasekanej alebo najemno nastrúhanej
+ **100 ml vody**
+ **1 vrecúško Nutrilite™ Balance Within**

POSTUP:

1. **Pridajte** pomaranče, zázvor, kurkumu, vodu a vrecúško Balance Within do mixéra.
2. **Dôkladne** rozmixujte.

Dúhový šalát

ZLOŽENIE:

+ **250 g mrkvy**, olúpanej a nakrájanej na kúsky hrubé 1 cm
+ **370 g karfiólu**, nakrájaného na malé ružičky
+ **285 g brokolice**, nakrájanej na malé ružičky
+ **225 g hrušiek** bez jadierok a nakrájaných na 1 cm plátky
+ **250 g červenej repy**, olúpanej a nakrájanej na 1 cm kúsky
+ **100 ml olivového oleja**
+ **30 ml jablkového octu**
+ **1 zrelé mango,** olúpané a nakrájané
+ **šťava z 1 limetky**
+ **1 šalotka**, olúpaná a najemno nakrájaná
+ **1 lyžička soli**
+ **½ lyžičky čierneho korenia**
+ **30 g koriandru,** nakrájaného najemno

SPÔSOB PRÍPRAVY:

1. **Do** veľkej misy vložte pripravenú mrkvu, karfiol, brokolicu, hrušku a červenú repu**.**
2. **Zálievku** pripravíte tak, že do mixéru dáte olivový olej, jablkový ocot, mango, šťavu z limetky, šalotku, soľ, korenie a koriander. Piatimi až šiestimi stlačeniami rozmixujte. Potom pridajte zvyšné prísady a rozšľahajte, kým sa všetko nespojí.
3. **Zálievku** nalejte na pripravenú zeleninu, **dobre premiešajte** a podávajte.

+ Začnite svoj deň so **Smoothie zelená dobrota**

+ Vychutnajte si na obed **lahodnú výživnú kalifornskú misku s quinoua**

+ Hľadáte chutnú desiatu? Objavte **misku so zmesou orechov**

nutrilite

PRÍKLADY KAŽDODENNÝCH JEDÁL A VÝŽIVOVÉ DOPLNKY

Rýchly sprievodca ako zaradiť do jedálnička vitamíny na podporu imunity.

Denný stravovací plán odporúča 3 hlavné jedlá a 2 ľahké jedlá každý deň. To nám pomôže:
+ Zabezpečiť nášmu organizmu energiu potrebnú pre aktívny životný štýl
+ Rovnomerne si rozložiť príjem kalórií počas dňa a zabrániť prejedaniu sa
+ Udržať si hladiny cukru v rovnováhe

1 PRED RAŇAJKAMI

Nutrilite Balance™ Within

+

Pohár vody

Majte Balance Within na nočnom stolíku, aby ste si ho mohli dať keď sa zobudíte, **pred raňajkami**.

2 RAŇAJKY

Müsli

+

Nutrilite Vitamín C Plus

3 DESIATA

Nutrilite All Plant Protein Powder
(1 lyžička)

+

Smoothie

Je dobrý nápad **zaradiť bielkoviny na rastlinnej báze na desiatu alebo na olovrant.**

4 OBED

PORIADNY OBED
ako zdravá miska, šalát alebo teplé jedlo s vyváženým obsahom zeleniny, bielkovín, komplexných sacharidov a „dobrých“ tukov.

5 OLOVRANT

Orechy

ALEBO

Jogurt

6 VEČERA

Polievka

ALEBO

ĽAHKÁ VEČERA
ako zdravá miska, šalát alebo teplé jedlo s vyváženým obsahom zeleniny, bielkovín, sacharidov a zdravých tukov.

nutrilite

FYZICKÉ CVIČENIE

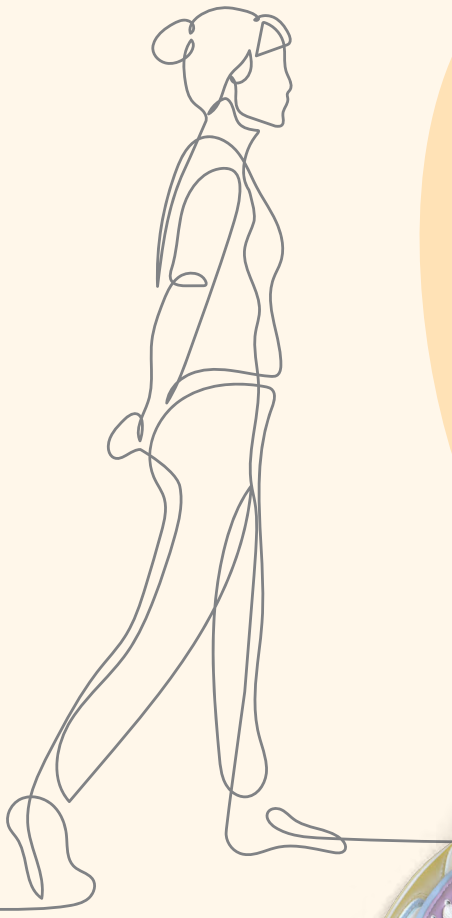
Zaujať proaktívny prístup k podpore imunity je jednou z najlepších vecí, ktoré môžete urobiť pre svoje zdravie. Čo potrebujete vedieť. Cvičenie pomáha imunitnému systému z krátkodobého hľadiska vyhľadávať a odstraňovať patogény a dlhodobo znižuje riziko infekcií.

Pokračujte ďalej

Pravidelné aeróbne stredne intenzívne cvičenie- napríklad chôdza, beh, alebo jazda na bicykli počas 150 minút týždenne **môže imunitnému systému poskytnúť potrebnú podporu**. Pustite si svoj obľúbený playlist, vezmite fľašu vody a vyberte sa na rezkú prechádzku po okolí, alebo si zabicyklujte v parku.

Pohyb na hudbu

Vyberte si rezkú pieseň **na tancovanie** alebo **na opakovanie cvikov do rytmu.** Prípadne **môžete začať jednoduchými cvikmi,** v ďalšej **minúte až dvoch cvičte naplno, pri vysokej intenzite,** robte napríklad kliky a na konci pesničky sa vráťte opäť k ľahkým cvikom.



Tréning počas poobednej čajovej pauzy

Máte radi čaj? **Využite čas, kým voda vo varnej kanvici dosiahne bod varu na fitnes tréning.** Kým voda zovrie, doprajte si strečing, poskáčte si, zabehajte, alebo zatancujte.

Jemne sa uvoľnite

Ak potrebujete na začiatok niečo jednoduchšie, začnite **opakovaným vyhadzovaním nejakého mäkkého predmetu,** napr. ponožky alebo šatky **do vzduchu a jeho chytaním**; prekladaním z ruky do ruky okolo pásu, v smere hodinových ručičiek, proti smeru hodinových ručičiek.

Pochváľte sa za dosiahnutý pokrok

Na konci prvého týždňa **sa zamyslite nad tým, ako dobre sa cítite**.
Po druhom týždni **si začnete uvedomovať pozitívne zmeny na úrovni energie a svalového tonusu a takisto zmeny vo svojej hlave.**
Skúste tieto mikro tréningy počas dňa, kedykoľvek Vám to bude vyhovovať alebo si z toho skúste urobiť denný zvyk (napr. prvá vec, ktorú urobíte po zobudení sa)

Na konci týždňa sa pozrite do zrkadla, usmejte sa a povedzte si **„Dobrá práca!“**

nutrilite

DOBRÝ SPÁNOK

Sladké sny pre lepší imunitný systém

Spánok je jedným z najdôležitejších faktorov, ktorý Vám pomôže udržať si silné telo a bystrú myseľ. Kvalitný spánok v noci dokáže dodať okamžitý prísun energie, ale pre zdravie má význam len nepretržitý spánok. **Spánok je dôležitou súčasťou celkového zdravia, telesnej a duševnej pohody každého človeka** a môže podporiť imunitný systém a pomôcť Vám udržať si zdravé srdce, hmotnosť a myseľ.

Dodržujte pravidelný spánkový režim

Vytvorte si pre seba ten správny rozvrh a každý deň **pravidelne dodržujte** presný čas zaspávania a zobúdzania sa (aj počas víkendov!). Pravidelný režim posilňuje spánkové a bdelé cykly Vášho tela, vďaka čomu telo vie, čo a kedy očakávať.

Vytvorte si večernú rutinu

Vytvorte si večernú rutinu, ktorá je pre Vás výhodná a vychutnajte si ju ako súčasť prípravy uloženia sa do postele. Môže to byť upokojujúca nočná starostlivosť o pleť, kniha, ukľudňujúca hudba, alebo hrnček rumančekového alebo levanduľového čaju, keďže tieto byliny podporujú uvoľnenie a zdravý spánok.

Buďte čulí cez deň

Počas dňa naozaj dochádza k poklesu energie, ale odolajte nutkaniu zdriemnuť si a spánok si nechajte na večer. Ak ste vyčerpaní a potrebujete načerpať energiu, doprajte si počas dňa maximálne 20 minút spánku.

Zatvorte na večer kuchyňu

Výdatná večera, občerstvenie neskoro v noci, večerný kokteil a dokonca aj príliš veľa šálok čaju, môžu ovplyvniť kvalitu Vášho spánku. Dávajte si pozor na to, čo pijete a konzumujete pred spaním, aby ste si nelíhali spať hladní alebo prejedení.

Vytvorte si pocit pokoja

Urobte to tak, ako keď zhasnete svetlo - vypnite počas noci mozog s upokojujúcimi činnosťami. Prečistite si myseľ a navoďte si lepší spánok pomocou relaxačných techník, ako sú meditácia či dychové cvičenia alebo teplý kúpeľ, sprcha či relaxačný kúpeľ nôh. Nezabudnite pred spaním vypnúť elektrické spotrebiče.

* Tento prospešný účinok sa prejaví pri konzumácii 1 mg melatonínu krátko pred spaním.

nutrilite

DOPLNKY VÝŽIVY PRE VÁS

Podporte svoj imunitný systém počas celého roka

CELOROČNÝ BALÍČEK VITAMÍNOV[1] NA PODPORU IMUNITY

Obj. č. 315562

Nutrilite Vitamín C Plus s postupným uvoľňovaním

- Prémiová zmes kyseliny L-askorbovej, koncentrátu čerešne acerola, ako aj koncentrátu grapefruitu, mandarínky a citrónu.
- Špeciálne vytvorený tak, aby uvoľňoval vitamín C postupne po dobu osem hodín a pomáhal optimalizovať jeho vstrebávanie.

Viac informácií nájdete na
www.amway.sk/DestinationWellbeing/

Nutrilite Balance Within™

- Obsahuje **Vitamíny B6 a B9** na podporu imunity[2] a dobrej nálady[3].
- **Každé vrecúško tohto rýchlo rozpustného prášku s príjemnou chuťou obsahuje 6 miliárd baktérií mliečneho kvasenia z 2 vedecky zdokumentovateľných zdrojov.**

Nutrilite All Plant Protein

- Je zdrojom bielkovín s vyváženým obsahom všetkých deviatich esenciálnych aminokyselín a neobsahuje nežiadúce látky, ako napr. farbivá alebo príchute.
- Je to vegetariánska, **ľahko stráviteľná alternatív a** tradičného zdroja bielkovín, ako červené mäso, syr, vajcia a plnotučné mlieko.

1) Vitamín C, B6 a kyselina listová (vitamín B9) prispievajú k správnemu fungovaniu imunitného systému.
2) Vitamín B6 a kyselina listová (B9) prispievajú k správnemu fungovaniu imunitného systému.
3) Vitamín B6 a B9 (kyselina listová) prispievajú k správnej funkcii psychiky.

nutrilite

DODATOČNÁ PODPORA IMUNITY POČAS ZMENY ROČNÝCH OBDOBÍ

SEZÓNNY BALÍČEK NA PODPORU IMUNITY

Vitamín C, vitamín D, zinok a selén prispievajú k správnemu fungovaniu imunitného systému. Každý z výrobkov podporuje bunky iným spôsobom.

Obj. č. 314051

BALÍČEK NA PODPORU IMUNITY DETÍ:

Špeciálne navrhnutý pre deti od 4 rokov

Nutrilite Kids Balíček na podporu imunity* Plus
Lahodný rýchlo rozpustný výrobok 4 v 1 s obsahom vitamínu D, vitamínu C, zinku a baktérií produkujúcich kyselinu mliečnu.

Nutrilite Omega-3 pre deti Výživový doplnok s vitamínom D a omega-3 mastnými kyselinami
Mäkké žuvacie tablety s ovocnou príchuťou s vitamínom D na správnu podporu imunitného systému a vývoj kostí, ako aj esenciálne omega-3 mastné kyseliny.

Obj. č. 308133

*Vitamín D prispieva k správnemu fungovaniu imunitného systému detí.
**Vitamín D je potrebný pre normálny rast a vývoj detských kostí.

nutrilite

SPRÁVNY VÝROBOK PRE VAŠE POTREBY

Ako si vybrať? Starajte sa o svoje **„základy imunity“**, pri zmene ročného obdobia siahnite po **„sezónnej podpore oslabenej imunity“** a v prípade potreby zahájte **„dodatočnú podporu imunity“**.

Základy imunity

Nutrilite Vitamín C Plus s postupným uvoľňovaním – obj.č. 109741

+Vitamín C prispieva k správnemu fungovaniu imunitného systému.

Nutrilite™ Daily - obj.č. 100083

+ Vitamín C prispieva k správnemu fungovaniu imunitného systému.

+ Vitamín E, Vitamín B2 a Vitamín C prispievajú na ochranu buniek pred oxidačným stresom.

Nutrilite Balance Within™- obj.č. 120571

+ Vitamíny B6 a B9 (kyselina listová) prispievajú k správnemu fungovaniu imunitného systému.

+ Prispievajú takisto k správnemu fungovaniu psychiky. Vplývajú na vašu dobrú náladu.

Vyberte si tieto výrobky: ak potrebujete **dobrý denný základ pre Váš imunitný systém**, pretože viete, že aj napriek Vašej najlepšej snahe viesť zdravý životný štýl sa môžu vždy objaviť medzery vo výžive.

Sezónna podpora „oslabenej“ imunity

Nutrilite™ Vitamin D Plus – obj.č.119797

+ Vitamín D prispieva k správnemu fungovaniu imunitného systému.

+ Vitamín D prispieva k udržaniu zdravých kostí a zubov a k udržaniu správneho fungovania svalov.

Vyberte si tieto výroby: ak máte pocit, že možno budete potrebovať dodatočnú podporu počas ročných období, ktoré sú výzvou pre imunitný systém a pomôžete imunite fungovať.

Podporte svoj imunitný systém

Podpora imunity na cestách

Vyberte si tento výrobok: ak by ste chceli podporiť svoj imunitný systém na cestách, kde každým dúškom skvelej chuti podporujete prirodzenú imunitnú obranu organizmu.

XS™ Power Drink+ Príchuť zázvoru a marakuje– obj.č. 298813

+ S vitamínom C a zinkom, ktoré prispievajú k správnemu fungovaniu imunitného systému, s vitamínom B5 (kyselinou pantoténovou), ktorá prispieva k správnej duševnej činnosti a bdelosti a spolu s vitamínmi B3 B6 a B12 prispievajú k zníženiu únavy a vyčerpania.

Dodatočná podpora imunity

Vyberte si tieto výrobky: ak chcete podporiť vašu stravu, **napriek preventívnym opatreniam.**

Nutrilite™ Cesnak – obj.č. 109705

+ Cesnak prispieva k normálnemu fungovaniu imunitného systému.

+ Takisto prispieva k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu.

Nutrilite Zinok + selén – obj.č.126811

+ Zinok a selén prispievajú k správnemu fungovaniu imunitného systému.

+ Selén prispieva k udržaniu zdravých vlasov a nechtov.

nutrilite

SKONTROLUJTE SI IMUNITU

Pridajte si nižšie uvedené každodenné náklady a označte políčka s návykmi, ktoré pravidelne dodržiavate.

ÁNO ☐
NIE ☐

Zdravá strava

Vyvážená a pestrá strava je kľúčom k duševnému a fyzickému pocitu zdravého bytia. Okrem konzumácie aspoň 5 porcií ovocia a zeleniny (sezónnej) denne, by sme si mali vybrať aj z piatich rôznych farebných skupín. Zdrojom farieb sú fytonutrienty - rastlinné zložky, ktoré podporujú rast rastlín a chránia ich pred ochoreniami.

ÁNO ☐
NIE ☐

Cvičenie

Či už dávate prednosť pokojným prechádzkam, behu, posilňovaniu s činkami alebo niečomu medzi tým, aktívny spôsob života napomôže vyplaviť zlé baktérie z pľúc a dýchacích ciest, čím pomáha predchádzať niektorým chorobám. Zlepšuje tiež krvný obeh, posilňuje protilátky a znižuje hladinu stresových hormónov.

ÁNO ☐
NIE ☐

Dobrý spánok

Váš imunitný systém závisí od zdravého spánku. Väčšina dospelých potrebuje spať 7 až 9 hodín. Dodržujte pravidelný režim spánku, buďte aktívni počas dňa a vyhnite sa kofeínu, alkoholu pred spaním, udržujte v spálni chlad a doprajte si dostatok času na odpočinok. Nezabudnite sa vyhnúť používaniu elektronických zariadení pred spaním.

ÁNO ☐
NIE ☐

Rozmýšľajte pozitívne

Pozitívne myslenie zlepšuje obrany schopnosť Vášho organizmu. Vychutnajte si veci, ktoré Vás bavia a aj v ťažkých momentoch vždy hľadajte pozitíva.

ÁNO ☐
NIE ☐

Odpočinok

Istá dávka stresu môže byť prospešná. Vášmu organizmu pomôže pripraviť sa na výzvu. Ak však trvá príliš dlho, tak môže oslabiť obranný systém Vášho organizmu. Snažte sa vyhýbať stresu, nájdite si čas na oddych a venujte sa tomu, čo Vás baví.

ÁNO ☐
NIE ☐

Zabávajte sa

Smiech je najlepší liek. Existujú dokonca dôkazy, ktoré naznačujú, že môže zlepšiť fungovanie Vášho imunitného systému z krátkodobého aj dlhodobého hľadiska. Nie sú to síce presvedčivé dôkazy, ale kto sa rád od srdca nezasmeje?

ÁNO ☐
NIE ☐

Umyte si ruky

Pošlite tieto baktérie do odpadu skôr, ako ohrozia Vaše zdravie. Použite mydlo a tečúcu vodu, umývajte si ruky asi 20 sekúnd a opláchnite. Použite dezinfekčný prípravok na ruky ako účinný doplnok.

Ak ste označili všetkých 7 políčok, tak sa o svoju imunitu staráte dobre.

Vyššie uvedené si pravidelne kontrolujte, ideálne každý deň, aby ste mali prehľad o tom, ako svoju imunitu podporujete z krátkodobého a dlhodobého hľadiska.

Bez ohľadu na svoju opatrnosť, **môžete občas potrebovať nutričnú podporu naviac,** aby Váš imunitný systém dobre fungoval. Práve tieto **potenciálne nedostatky Vám v záujme lepšej starostlivosti o imunitu** môžu pomôcť vyplniť výživové doplnky.

nutrilite

OBJAVTE LEPŠIE RIEŠENIA PRE VÁS

Objavte svet balíčkov, ktoré Vám pomôžu riešiť Vaše špecifické potreby v oblasti zdravia, životného štýlu a pohody.

BALÍČEK PRE aktívnych ľudí

KOMBINÁCIA TÝCHTO VYBRANÝCH VÝROBKOV ZABEZPEČUJE VÁŠMU ORGANIZMU VITALITU A ENERGIU.

- **VITAMÍN C PLUS**: Obsahuje vitamín C, ktorý prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie a správnemu fungovaniu imunitného systému.
- **VITAMÍN B PLUS**: Obsahuje vitamín B2 (riboflavín), B3 (niacín), B5 (kyselinu pantoténovú), B6 a B12, ktoré prispievajú k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie a potláčajú únavu a vyčerpanie.
- **OMEGA-3 COMPLEX (OMEGA-3 KOMPLEX)**: Obsahuje Omega-3 mastné kyseliny EPA a DHA, ktoré prispievajú k správnej funkcii srdca.*

Obj. č. 294545

BALÍČEK PRE najlepší vek

KOMBINÁCIA TÝCHTO VÝROBKOV POSKYTUJE PRIRODZENÉ ŽIVINY POTREBNÉ PRE ZRELÝ ORGANIZMUS.

- **ALL PLANT PROTEIN**: Poskytuje vysokokvalitné bielkoviny, prinášajúce vyvážené množstvá deviatich esenciálnych aminokyselín.
- **OMEGA-3 KOMPLEX:** EPA a DHA prispievajú k správnej funkcii srdca. DHA prispieva k udržaniu správnej funkcie mozgu a dobrého zraku. Priaznivé účinky sa dosahujú pri dennom príjme 250 mg EPA a DHA.
- **KOENZÝM Q10**: Poskytuje koenzým Q10, ktorého prirodzená koncentrácia sa v našich organizmoch vekom znižuje.

Obj. č. 305543

BALÍČEK PRE budúce matky

KOMBINÁCIA TÝCHTO VYBRANÝCH VÝROBKOV PODPORUJE VAŠU VÝŽIVU POČAS TEHOTENSTVA**

- **IRON FOLIC PLUS (VÝŽIVOVÝ DOPLNOK S OBSAHOM ŽELEZA A KYSELINY LISTOVEJ)**: Obsahuje folát, ktorý prispieva k rastu zárodočných tkanív počas tehotenstva.
- **CALMAGD PLUS**: obsahuje vápnik, ktorý je potrebný na udržanie zdravých kostí.

Obj. č. 294852

* Priaznivé účinky sa dosahujú pri dennom príjme 250 mg EPA a DHA.
** Tehotné a dojčiace ženy by mali užívanie výživových doplnkov konzultovať s lekárom.

nutrilite

BLAHOŽELÁME!

Úspešne ste ukončili Immunity Support Journey. Je to zásadný výsledok a dôležitý krok na Vašej ceste v rámci programu Cieľová stanica.

Teraz...
si vychutnajte výhody Vášho snaženia sa a pripravte sa žiť naplno.

Potom...
začnite rozmýšľať o iných oblastiach Vašej psychickej a fyzickej kondície a životného štýlu, ktoré by ste chceli zlepšiť.

Porozprávajte sa so svojím Vlastníkom podnikania Amway
a objavte svet príležitostí v oblasti fyzickej a duševnej kondície.

Odborný pohľad

Fungovanie nášho imunitného systému ovplyvňuje to, ako si život užívame a do akej miery ho žijeme tak, ako by sme chceli. Je dôležité podporiť ho všetkými možnými spôsobmi, od jedál a nápojov, ktoré konzumujeme až po našu fyzickú a duševnú aktivitu. Chcel by som Vás vyzvať, aby ste si našli také riešenia na podporu imunity, ktoré Vám budú vyhovovať.“

Dr. Francesco Avaldi
Nutrilite Nutrition Consultant