

 nutriway



Immunity Support JOURNEY



FAYDALI İPUÇLARI

Bağıışıklık sisteminizi nasıl yıl
boyu güçlü tutabilirsiniz?



BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN İŞLEYİŞİ

Neden bağışıklık sistemimi sadece kış aylarında değil de yıl boyu desteklemeliyim?

Bağışıklık sisteminiz son derece karmaşıktır. Üç ayrı savunma hattından oluşur. **Bağışıklık sisteminizi desteklemenin çeşitli yolları vardır.**

ÜÇ SAVUNMA HATTI



Fiziksel bariyer
1. savunma hattı

Nedir?

Cildiniz, mukoza zarları, tükürük, göz yaşı, bağırsak duvarları ve bağırsak sistemindeki önemli bağışıklık hücreleri.

Nasıl çalışır?

Sizi dış ortama karşı koruyan bir kalkan görevi görür.



Hızlı Tepki
2. savunma hattı

Nedir?

Akyuvarlar ve vücudun içindeki diğer sistemler.

Nasıl çalışır?

Bunu, bir sağlık tehdidi ortaya çıktığı zaman harekete geçmek için her zaman hazır bir acil müdahale ekibi olarak düşünebilirsiniz.



Akıllı Tepki
3. savunma hattı

Nedir?

Görevleri bağışıklık sisteminizin tepkilerine odaklanmak olan süper kahramanlardan oluşur.

Nasıl çalışır?

Süper kahramanlarınız sağlığını her koşulda desteklemenin doğru yolunu belirlerler. Ayrıca "bağışıklık hafızaları" sayesinde, aynı sağlık tehdidi tekrar ortaya çıktığında ne yapılacağını da bilirler.

Bağışıklık sisteminiz optimum seviyede performans gösterdiğinde sağlıklı kalmanıza yardımcı olur.

Mevsim ne olursa olsun, bağışıklığı destekleyen beslenme, egzersiz ve uyku alışkanlıklarının yanı sıra, özel olarak seçilmiş takviye edici gıdalardan alacağınız besin öğelerinden faydalanarak, bağışıklık sisteminizi destekleyebilir ve kontrol altında tutabilirsiniz.



Immunity Support Journey içeriğindeki ürünler, sporcu beslenmesi alanında uzman, vejetaryen beslenme alanında yüksek lisans derecesi sahibi pratisyen hekim ve Nutriway™ Beslenme Danışmanı **Dr. Francesco Avaldi ile iş birliği içinde özel olarak seçilmiştir.**

BAĞIŞIKLIĞI DESTEKLEYİCİ BESLENME

Bağışıklığı destekleyen gıdalara örnekler:

1

Narenciye meyveleri

Narenciye meyveleri C vitamini içerir. C vitamini almanın çeşitli yollarından biri olarak beslenmenize portakal, greyfurt ve limon eklemeye çalışabilirsiniz.

İpucu: Su ya da sodaya limon dilimleri ekleyebilir veya öğün arası atıştırmalığı olarak portakal yiyebilirsiniz.

2

Zencefil

Bu enerji verici kök bitki, körili yemeklere, çorbalara, smoothie'lere, sıcak veya soğuk içeceklere eklenebilir. Zencefil, vücudun doğal savunma mekanizmasına katkıda bulunur.

3

Kivi

Kivi, bağışıklığı destekleyen C vitamini açısından zengin bir meyvedir. Bir kivin bir portakaldan daha fazla C vitamini içerdiğini biliyor muydunuz?

İpucu: Ara öğün olarak yiyebilir ya da sabah smoothie'nize ekleyebilirsiniz.

4

Ispanak

C vitamini ve vücudun bağışıklığı destekleyici A vitaminine dönüştürdüğü beta karoten açısından zengindir. Besin ögesi içeriğinin korunması için, ıspanak mümkün olduğunca taze (pişirmeden) tüketilmelidir. Salatanıza veya taze yeşilliklerle hazırladığınız smoothie'nize ekleyebilirsiniz.

5

Zerdeçal

Zerdeçal, bağışıklık sisteminin etkinliğini sürdürmesine yardımcı olur ve antioksidan özelliktedir. Bu "altın baharat", karakteristik rengini veren kurkumin maddesini yüksek miktarda içerir. Zerdeçalı yulaf sütüne karıştırarak Altın Süt adı verilen içeceği hazırlayabilirsiniz. Bu canlı altın sarısı rengindeki içecek asırlardır Hint kültürünün bir parçasıdır. Vegan süt seçeneklerini de kullanabilirsiniz.

Uzman görüşü

Meyve, sebze, ot ve baharatlar, vücudun bağışıklık savunmasını destekleyen vitaminleri, mineralleri ve bitkisel besin öğelerini sağlayan bağışıklığı destekleyici beslenmenin önemli bir bileşenidir.

Dr. Francesco Avaldi

Nutriway Beslenme Danışmanı





BAĞIŞIKLIĞI DESTEKLEYİCİ BESLENME

Bağışıklığınızı destekleyici besin öğelerini sağlayan kolay tarifler

www.amway.com.tr'den daha fazlasına ulaşabilirsiniz.



► Bağışıklığı Destekleyici Smoothie

İÇİNDEKİLER

- + **3 portakal** (veya kan portakalı), soyulmuş ve doğranmış
- + **2,5 cm taze zencefil**, soyulmuş ve doğranmış ya da rendelenmiş
- + **2,5 cm taze zerdeçal**, soyulup doğranmış veya rendelenmiş
- + **100 ml su**
- + **1 poşet Nutriway™ Balance Within™ Probiyotik Mikroorganizma**

HAZIRLAMA YÖNTEMİ:

1. **Portakalları, zerdeçalı, suyu ve Balance Within'i blender'a koyun.**
2. **Pürüzsüz olana dek blender'dan geçirin.**



► Gökkuşaağı Salatası

MALZEMELER:

- + **250 g havuç**, soyulmuş ve 1 cm'lik parçalar halinde doğranmış
- + **370 g karnabakar**, küçük çiçekcikler şeklinde kesilmiş
- + **285 g brokoli**, küçük çiçekcikler şeklinde kesilmiş
- + **225 g armut**, soyulmuş ve 1 cm'lik parçalar halinde doğranmış
- + **250 g pancar**, soyulmuş ve 1 cm'lik parçalar halinde doğranmış
- + **100 ml zeytinyağı**
- + **30 ml elma sirkesi**
- + **1 olgunlaşmış mango**, soyulmuş ve dilimlenmiş
- + **1 misket limonunun suyu**
- + **1 arpacık soğanı**, soyulmuş ve ince dilimlenmiş
- + **1 çay kaşığı tuz**
- + **½ çay kaşığı karabiber**
- + **30 g kişniş**, ince doğranmış

HAZIRLAMA YÖNTEMİ:

1. Hazırladığınız havuç, karnabakar, brokoli, armut ve pancarı **büyük bir karıştırma kabına koyun.**
2. **Sos** olarak, zeytinyağı, elma sirkesi, mango, misket limonu suyu, arpacık soğanı, tuz, karabiber ve kişniş blender'dan geçirin. 5-6 kez basıp öğüttükten sonra, diğer sos malzemelerini de ekleyerek tekrar karıştırın.
3. **Hazırladığınız sosu** sebzelerin üzerine gezdirin, **iyice karıştırın ve servis yapın.**



- + Güne **Şifalı Yeşil Smoothie** ile başlayın
- + Öğle yemeği için lezzetli ve besleyici **Kaliforniya Usulü Kinoa** seçeneğini değerlendirin
- + Lezzetli bir ara öğün atıştırmalığı mı arıyorsunuz? **Karışık Kabuklu Kuru Yemiş** tarifini keşfedin



GÜNLÜK ÖĞÜNLERE ÖRNEKLER VE TAKVİYE EDİCİ GIDALAR

Bağışıklığı destekleyici vitaminleri beslenmenize eklemenize yardımcı olacak hızlı bir rehber.

Günlük öğün planında her gün için 3 ana öğün ve 2 ara öğün tavsiye edilir. Bu bize aşağıdaki konularda yardımcı olur:

- + Aktif bir yaşam tarzı sürdürmek için ihtiyaç duyduğumuz enerjiyi vücudumuza sağlar.
- + Kalori alımını güne eşit şekilde dağıtarak, geç saatlerde fazla yemeyi önler.
- + Kandaki şeker seviyelerini dengeler.

1 KAHVALTIDAN ÖNCE



**Nutriway™ Balance
Within™ Probiyotik
Mikroorganizma**

+



1 bardak
su



**Balance Within™ Probiyotik
Mikroorganizma'yı kahvaltıdan
önce tüketmeyi unutmamak için
yatağınızın yanındaki komodinin
üzerinde tutabilirsiniz.**

2 KAHVALTI



Müsli

+



**Nutriway™
Vitamin C Plus**

3 SABAH ARA ÖĞÜNÜ



Smoothie



**Sabah veya öğleden sonraki ara
öğünlere bitki temelli proteinleri
dahil etmek iyi bir fikirdir.**

4 ÖĞLE YEMEĞİ



SAĞLIKLI BİR ÖĞLE YEMEĞİ

Sebze, protein, kompleks karbonhidratlar ve iyi yağları dengeli bir şekilde sağlayan sağlıklı bir salata veya sıcak yemek.

5 ÖĞLEDEN SONRA ARA ÖĞÜNÜ



Kabuklu yemişler

VEYA



Yoğurt

6 AKŞAM YEMEĞİ



Çorba

VEYA



HAFIF AKŞAM YEMEĞİ

Sebze, protein, kompleks karbonhidratlar ve iyi yağları dengeli bir şekilde sağlayan sağlıklı bir salata veya sıcak yemek.

FİZİKSEL EGZERSİZ

Bağışıklığınızı proaktif olarak desteklemek sağlığınız için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biridir. İşte bilmeniz gerekenler. Egzersiz, bağışıklık sisteminin kısa vadede patojenleri bulup yok etmesine, uzun vadede ise enfeksiyon riskinin azaltılmasına yardımcı olur.

Daha çok hareket edin

Haftada 150 dakika yürüyüş, koşu veya bisiklet gibi **düzenli, orta yoğunlukta aerobik egzersiz yapmak bağışıklık sisteminize ihtiyacı olan desteği sağlayabilir.** Sevdiğiniz bir çalma listesini açın, su şişenizi alın ve mahallede kısa bir yürüyüşe çıkın ya da parkta bisiklete binin.

Dans edin

Hareketli bir müzik açıp **dans edebilir** ya da **ritme uygun egzersizler yapabilirsiniz.** Alternatif olarak, **hafif tempoda başlayıp, ardından 1-2 dakika şınav çekmek gibi yüksek yoğunlukta egzersiz yapıp,** parçanın sonuna doğru tekrar hafif tempoya dönebilirsiniz.



Çay saati egzersizi

Çay içmeyi sever misiniz? **Su ısıtıcısının 100°C dereceye ulaşmasına kadarki süreyi bu egzersizi yaparak değerlendirebilirsiniz.** Su kaynayıncaya kadar esneyin, zıplayın, koşun ya da dans edin!

Hafif egzersizler

Başlangıç için daha hafif bir egzersizi tercih ederseniz, çorap ya da atkı gibi **yumuşak bir objeyi havaya atıp tekrar yakalayın** ; bir elinizden diğerine belinizin çevresinden önce saat yönünde sonra ters yönde aktarın.

İlerlemenizi takdir edin

Birinci haftanın sonunda, **kendinizi ne kadar iyi hissettiğinizi değerlendirmek için zaman ayırın.** İkinci haftadan itibaren, **enerji seviyenizdeki, kaslarınızdaki ve zihninizdeki olumlu değişiklikleri gözlemleyeceksiniz.** Gün içinde uygun olduğunuz zamanlarda mikro egzersizlerinizi tekrarlamaya çalışın ya da bunu günlük bir alışkanlığa dönüştürmeye çalışın (örneğin, sabah uyandıktan hemen sonra gibi).

Her haftanın sonunda, aynaya bakıp gülümseyerek kendinize, **“Aferin”** deyin.



İYİ UYKU

Sağlam bir bağışıklık sistemi için tatlı rüyalar

Uyku, zihninizi ve bedeninizi güçlü tutmanın en önemli araçlarından biridir. İyi bir uyku size anında enerji takviyesi sağlamakla birlikte, tutarlı bir uyku düzeni esas sağlık faydalarının devreye girmesinin anahtarıdır.

Uyku, her insanın genel sağlığı ve zindeliği için vazgeçilmez bir bileşendir ve vücudun bağışıklık sisteminin, kalbin, kilonun ve zihnin sağlıklı kalmasına yardımcı olur.

Uyku düzeninize sadık kalın

Kendinize uygun bir uyku programı yapın ve her gün (haftasonları dahil!) uyuduğunuz ve uyandığınız saatlere bağlı kalarak **bir rutin oluşturun**. Tutarlılık vücudunuzun uyuma/uyanma döngüsüne katkıda bulunarak, neyi ne zaman bekleyeceğini bilmesine yardımcı olur.

Bir uyku rutini oluşturun

Tercihinize uygun bir uyku rutini oluşturarak yatmaya hazırlanmayı keyfe dönüştürün. Rahatlatıcı bir cilt bakımı rutini, kitap okuma, dinlendirici bir müzik veya rahatlamaya ve sağlıklı bir uykuya yardımcı olduğu bilinen bir fincan papatya ya da lavanta çayı gibi seçenekleri değerlendirebilirsiniz.

İşlerinizi gündüz halledin

Gündüz enerji düşüklüğü yaşıyorsanız bile şekerleme yapma isteğinizi bastırın ve uykuyu geceye saklayın. Gün içinde kendinizi çok yorgun hissederseniz ve enerji toplammanız gerekirse, en fazla 20 dakika kestirebilirsiniz.

Akşam saatlerinde mutfakı kapatın

Akşam yemeğini kuvvetli yemek, geç vakitte atıştırmak ve ekstra bir fincan kahve uyku kalitenizi etkileyebilir. Yatmadan önce ne yiyip içtiğinize dikkat edin, uyku saatiniz geldiğinde çok aç ya da çok tok olmamaya özen gösterin.

Dinginlik hissi yaratın

Gece yatma saatinde lambanın düğmesini kapattığınız gibi, sakinleştirici bazı aktivitelerle beyninizin şalterini de kapatın. Meditasyon ve nefes egzersizleri ya da ılık bir banyo, duş veya ayak banyosu gibi rahatlama teknikleriyle zihninizi arındırın ve uyku kalitenizi yükseltin. Uyku öncesi elektronik cihazlarınızı kullanmamaya özen gösterin.



SİZİN İÇİN TAKVİYE EDİCİ GIDALAR

Bağışıklık sisteminizi yıl boyu destekleyin.

YIL BOYU BAĞIŞIKLIK¹ DESTEĞİ ÜRÜN SETİ

Ürün Kodu: 315562



Nutriway™ Vitamin C Plus

- L-askorbik asit, aserola kirazı konsantresi, greyfurt, mandalina ve limon konsantrelerinin **yüksek kaliteli karışımı**.
- **C Vitaminini sekiz saat boyunca düzenli olarak** salacak şekilde özel olarak formüle edilen ürün, emilim optimizasyonuna yardımcı olur.

Nutriway™ Balance Within™ Probiyotik Mikroorganizma

- Bağışıklığı² ve pozitif ruh durumunu³ desteklemek üzere **B6 ve B8 vitaminlerini** içerir.
- Ağızda hızla eriyen, lezzetli toz ürün içeren her çubuk poşet, bilimsel olarak belgelenmiş 2 türden **6 milyar laktik asit bakterisi** içerir.

Nutriway™ Fiber Powder

- Doğal olarak elde edilen bitkisel kaynaklardan **üç çözünebilir lifin özel bir karışımını** içerir.
- **Tatsız, karıştırması kolay** kuru toz ürünü yiyecek ve içeceklerinize karıştırabilirsiniz.

Daha fazla bilgi için:

www.amway.com.tr/DestinationWellbeing/

1) C ve B6 vitaminleri ve folik asit (B9) bağışıklık sisteminin normal işlevini sürdürmesine katkıda bulunur.
2) B6 vitaminleri ve folik asit (B9) bağışıklık sisteminin normal işlevini sürdürmesine katkı sağlar.
3) B6 ve folik asit (B9) vitaminleri normal psikolojik işlevlere katkıda bulunur.

MEVSİM DEĞİŞİKLİKLERİNDE EK BAĞIŞIKLIK DESTEĞİ

MEVSİMSEL BAĞIŞIKLIK DESTEĞİ ÜRÜN SETİ



MEVSİMSEL
BAĞIŞIKLIK
DESTEĞİ
ÜRÜN SETİ



C vitamini, D vitamini, çinko ve selenyum bağışıklık sisteminin normal işleyişine **katkıda bulunur**. Ürünlerin her biri hücreleri farklı bir şekilde destekler.

Ürün Kodu: 314051

ÇOCUKLAR İÇİN BAĞIŞIKLIK DESTEĞİ ÜRÜN SETİ

4 yaş üzeri çocuklar için özel olarak tasarlanmıştır.



Çocuklar için
Bağışıklık
Desteği
ÜRÜN SETİ



Nutriway™ Kids Vitamin Mineral Plus*

D vitamini, C vitamini, çinko ve laktik asit bakterileri içeren ve ağızda hızla eriyen lezzetli 4'ü 1 arada toz ürün.

Nutriway Kids Omega-3

Normal bağışıklık desteği* ve kemik gelişimi** için D vitamini ve ayrıca temel omega-3 yağ asitlerini içeren meyveli yumuşak çiğneme tabletleri.

Ürün Kodu: 308133

*D vitamini çocuklarda bağışıklık sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur.

** D Vitamini, çocuklarda normal büyüme ve gelişme için gereklidir.

HER GEREKSİNİM İÇİN DOĞRU ÜRÜN

Nasıl seçeceksiniz? Önce **“temel bağıışıklığınızın”** halledin, sonra mevsimler değişince **“Bağıışıklık sistemi desteği ihtiyacı yoğun olan mevsimler için bağıışıklık desteği”** alın ve ihtiyaç duyduğunuz zamanlarda da **“Özel durumlar için bağıışıklık desteği”**ni seçin.

Nutriway™ Vitamin C Plus – Ürün

Kodu: 109741

+ C vitamini, bağıışıklık sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur.

Nutriway™ Daily – Ürün Kodu: 4215

+ C vitamini, bağıışıklık sisteminin normal işlevini sürdürmesine katkıda bulunur.

+ E ve B2 vitaminleri de C vitamini gibi hücrelerin oksidatif stresten korunmasına katkıda bulunur.

Nutriway™ Balance

Within™ – Ürün Kodu:

120571

+ B6 ve B9 (folik asit) vitaminleri bağıışıklık sisteminin normal işlevini sürdürmesine katkıda bulunur.

+ Aynı zamanda, normal psikolojik işlevlerin sürdürülmesine de katkıda bulunur. Dolayısıyla ruh durumunuzu destekler.

Nutriway™ Vitamin D Plus – Ürün Kodu: 119797

+ D vitamini, bağıışıklık sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur.

+ Aynı zamanda, normal kemik, diş ve kas işlevlerinin sürdürülmesine de katkı sağlar.

Nutriway™ Elderberry Plus

– Ürün Kodu: 126149

+ Karamürver ekstresi vücudun doğal savunma mekanizmasını destekler.

Bağıışıklığın temeli

Bağıışıklık sistemi desteği ihtiyacı yoğun olan mevsimler



Bu ürünleri ne zaman seçmelisiniz? **Bağıışıklık sisteminiz için iyi bir günlük temel ürüne** ihtiyacınız olduğunda – çünkü bildiğiniz üzere sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek için elinizden geleni yaparsanız da besin ögesi eksiklikleri yine de ortaya çıkabilir.

Bu ürünleri ne zaman seçmelisiniz? Bağıışıklık sisteminizi zorlayan **mevsimlerde ek desteğe ihtiyacınız olduğunda**, bağıışıklık işlevlerine yardımcı olması için.

Bağıışıklık sisteminizi destekleyin

Bu ürünleri ne zaman seçmelisiniz? Önleyici tedbirlerin yanı sıra, **beslenmenize ek destek sağlamak** istediğinizde.



Özel durumlar için bağıışıklık desteği

Nutriway™ Garlic –

Ürün Kodu: 109705

+ Sarımsak normal bağıışıklık işlevine katkıda bulunur.

+ Aynı zamanda, normal kolesterol seviyelerinin sürdürülmesine de katkı sağlar.

Nutriway™ Zinc + selenyum Çinko ve Selenyum

içeren takviye edici gıda* – Ürün Kodu: 126811

+ Çinko ve selenyum bağıışıklık sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur.

+ Sağlıklı saç ve tırnakların korunmasına katkıda bulunurlar.

* 2023'un 3. çeyreğinde satışa sunulması planlanmaktadır.

BAĞIŞIKLIK KONTROLÜ

Aşağıdaki günlük temel bileşenleri kontrol edin, günlük rutininiz için geçerli olan kutucukları işaretleyin:



EVET ☐

HAYIR ☐

Sağlıklı beslenme

Dengeli ve çeşitli beslenme, hem zihinsel hem de fiziksel zindelik açısından çok önemlidir. Her gün en az 5 porsiyon (tercihen mevsime özgü) meyve ve sebze yemenin yanı sıra, bunların 5 farklı renk grubundan olmasına özen göstermeliyiz. Bu renkleri, bitkisel besin öğeleri, yani bitkilerin büyümesini teşvik eden ve onları hastalıklardan koruyan bitkisel bileşenler yaratır.



EVET ☐

HAYIR ☐

Egzersiz

Sakin yürüyüşler, koşu ya da bu ikisi arasındaki bir başka seçenek olsun, aktif kalmak daima akciğerlerinizdeki ve solunum sisteminizdeki kötü bakterilerin gizlendikleri yerden çıkarılmasına yardımcı olarak bazı hastalıkları önler. Aynı zamanda kan akışını artırır, antikorları güçlendirir ve stres hormonu seviyelerini de azaltır.



EVET ☐

HAYIR ☐

İyi uyku

Bağışıklık sisteminiz sağlıklı uykuya ihtiyaç duyar. Çoğu yetişkin için gecede 7 - 9 saat uyku gereklidir. Uyku saatlerinizi düzenleyin, gün içinde aktif olun, yatma saati yaklaştığında kafein tüketmeyin, yatak odanızı serin tutun ve uyumadan önce kendinize gevşemek için zaman tanıyın. Uyku öncesi saatlerde elektronik cihazlarınızı kullanmayın.



EVET ☐

HAYIR ☐

Olumlu düşünme

Zihninizde mutlu düşünceler olduğunda vücudunuzun savunma sistemi daha iyi çalışır. Zevk aldığınız şeylerin keyfine varın ve zor zamanlarda bile daima bir umut ışığı arayın.



EVET ☐

HAYIR ☐

Rahatlama

Bir miktar stres iyi olabilir. Vücudun zorluklara hazırlanmasına yardımcı olur. Ancak çok uzun süren stres vücudun savunma sistemini zayıflatabilir. Stresten mümkün olduğunca kaçın, rahatlamak ve zevk aldığınız şeyleri yapmak için zaman ayırın.



EVET ☐

HAYIR ☐

Eğlence

Kahkaha, en iyi ilaçtır. Kahkahanın hem kısa hem de uzun vadede bağışıklık sisteminizin daha iyi çalışmasını sağladığına ilişkin kanıtlar da mevcuttur. Bu kanıtlar kesinleşmemiş olsa bile sağlam içten bir kahkahayı kim sevmez ki?



EVET ☐

HAYIR ☐

El yıkama

Mikrop ve virüsler sağlığınıza tehdit etmeye başlamadan onları yok edin. Sabun ve temiz suyla ellerinizi en az 20 saniye yıkayın ve durulayın. Etkili bir önlem olarak gün içinde el dezenfektanı kullanın.

7 maddenin hepsini işaretlediyseniz bağışıklık sisteminize iyi bakıyorsunuz demektir.

Bu maddeleri düzenli olarak, hatta en ideali her gün, kontrol etmeli, kısa ve uzun vadede bağışıklık sisteminizi ne derece desteklediğinizi takip etmelisiniz.



Ancak ne kadar dikkatli olursanız olun, bağışıklık sisteminizin iyi çalışmasını sürdürmek için **dönem dönem ek beslenme desteğine ihtiyaç duyabilirsiniz.** İşte bu noktada **takviye edici gıdalar potansiyel açıkları kapatmanıza destek olarak** bağışıklık sisteminize özen göstermenize yardımcı olabilir.

SİZE ÖZEL DAHA FAZLA ÇÖZÜMÜ KEŞFEDİN

Spesifik sağlık, yaşam tarzı ve zindelik ihtiyaçlarınıza cevap veren ürün paketleri dünyasına dalın.

BU ÜRÜN KOMBİNASYONLARI VÜCUDUNUZA ZİNDELİK VE ENERJİ SAĞLAR.

- **VİTAMİN C PLUS:** Normal enerji verme metabolizmasına ve bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunan C vitamini içerir.
- **VİTAMİN B PLUS:** Normal enerji verme metabolizmasına ve yorgunluğun ve bitkinliğin azaltılmasına katkıda bulunan B2 (riboflavin), B3 (niasin), B5 (pantotenik asit), B6 and B12 vitaminlerini içerir.
- **OMEGA-3 COMPLEX:** Kalbin normal işleyişini destekleyen EPA ve DHA omega-3 yağ asitlerini içerir.*

Ürün Kodu: 294545

Nutriway™ ile Zindeliğinizi Artırmaya Destek ÜRÜN SETİ



Nutriway™ ile En İyi Yaşımdayım ÜRÜN SETİ



BU ÜRÜNLERİN KOMBİNASYONU OLGUN BİR VÜCUDUN İHTİYAÇ DUYABİLECEĞİ BESİN ÖGELERİNİ SAĞLAR.

- **GLUCOSAMINE WITH BOSWELLIA:** Eklem sağlığı ve esnekliğinin korunmasına ve desteklenmesine yardımcı olan boswellia serrata özütü ve doğal bir C vitamini kaynağı olan aserola kirazı içerir.
- **OMEGA-3 COMPLEX:** EPA ve DHA kalbin normal işleyişine katkıda bulunur. DHA, normal beyin fonksiyonu ve normal görme fonksiyonunun sürdürülmesine yardımcı olur. Dünya Sağlık Örgütü tavsiyesine göre, günlük 250 mg EPA ve DHA alımı ile yararlı etki elde edilir.
- **COENZYME Q10:** Yaşla birlikte vücuttaki yoğunluğu doğal olarak azalan koenzim Q10 bileşenini sağlar.

Ürün Kodu: 305543

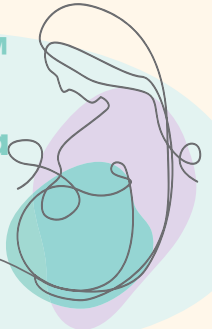
BU ÜRÜN KOMBİNASYONU HAMİLELİK SIRASINDA BESLENMENİZİ DESTEKLER.**

- **IRON FOLIC PLUS:** Hamilelikte maternal doku gelişimine katkıda bulunan folat içerir.
- **CAL MAG D PLUS:** Sağlıklı kemiklerin korunması için gerekli olan kalsiyumu içerir.

Ürün Kodu: 294852



Nutriway™ Anne Adaylarına Destek ÜRÜN SETİ



* Günlük 250 mg EPA ve DHA alımı ile yararlı etki elde edilir.

** Hamile ve emziren kadınlar herhangi bir takviye edici gıda kullanmadan önce doktorlarına danışmalıdırlar.

TEBRİKLER!

Immunity Support Journey'i başarıyla tamamladınız. Bu, Destination Wellbeing'e ulaşma yolunda önemli bir başarı ve adımdır.

Şimdi...

çabalarınızın sağladığı faydaların keyfini çıkarın ve hayatı dolu dolu yaşamaya hazırlanın.

Ardından...

Zindeliğinizin ve yaşam tarzınızın iyileştirmek isteyebileceğiniz diğer alanlarını düşünmeye başlayın.

Amway Serbest Girişimciniz

ile görüşün ve Zinde Yaşam dünyasını keşfedin.



Uzman görüşü

Bağışıklık sistemimizin nasıl çalıştığı yaşamdan zevk almamızı ve istediğimiz gibi yaşama kabiliyetimizi etkileyebilir. Tükettiğimiz yiyecek ve içeceklerden, fiziksel ve zihinsel aktivitelermize kadar, mümkün olan her şekilde bağışıklığımızı desteklememiz önemlidir. Bağışıklığın hissettiklerimiz ve performansımız açısından ne kadar önemli olduğunu bildiğimize göre, sizin için doğru bağışıklık desteği çözümünü bulmanızı ve hayatı dolu dolu yaşamaya başlamanızı tavsiye ediyorum!

Dr. Francesco Avaldi

Nutriway Beslenme Danışmanı

