nutriway

Immunity Support JOURNEY

FÅ NYTTIGE TIPS

om hvordan du opprettholder et sterkt immunforsvar hele året

nutriway

HVORDAN IMMUNFORSVARET FUNGERER

Hvorfor bør jeg støtte immunforsvaret hele året og ikke bare om vinteren?

Immunforsvaret vårt er svært komplekst. Det består av tre forsvarslinjer.
Og her finner du ulike måter du kan støtte det på.

TRE LINJER AV IMMUNFORSVAR

Fysisk barriere
er førstelinjen i immunforsvaret

Hva er det?
Hud, slimhinner, spytt, tårer, tarmvegger og viktige immunforsvarsceller i tarmen.

Hvordan fungerer det?
Det fungerer som et skjold som beskytter deg mot miljøet rundt deg.

Rask respons
er andrelinjen i immunforsvaret

Hva er det?
Hvite blodceller og andre interne mekanismer.

Hvordan fungerer det?
Du kan tenke på det som et utrykningsteam, alltid klart til å handle når en helsetrussel oppstår.

Smart respons
er tredjelinjen i immunforsvaret

Hva er det?
Det består av heltene som har som oppgave å fokusere på immunforsvarets respons.

Hvordan fungerer det?
Superheltene avgjør med én gang hva som er den riktige måten å støtte helsen din på i enhver situasjon. De vil også vite hva de skal gjøre neste gang det samme skjer, takket være sin «immunhukommelse».

Når immunforsvaret fungerer optimalt, bidrar det til at du holder deg sunn.

Ta **kontrollen ved å støtte immunforsvaret ditt** – **uansett årstid** – med **ernærings-**, **trenings-** og **søvnvaner** som støtter immunforsvaret, i tillegg til næringsstoffer fra spesielt **utvalgte tilskudd**.

Produktene i **Immunity Support Journey** er **spesielt utvalg i samarbeid med Dr. Francesco Avaldi**, Nutriway™ Nutrition Consultant and general practioner, expert in sports nutrition with a masters in vegetarian diet.

nutriway

ERNÆRING SOM STØTTER IMMUNFORSVARET

Eksempler på mat som styrker immunforsvaret:

1 Sitrusfrukter

Sitrusfrukter inneholder C-vitamin. Prøv å tilsette appelsiner, grapefrukt og sitroner i kostholdet for å få en variasjon i måten du inntar vitamin C på.

Tips: Ha sitronskiver i vann med eller uten bobler, eller spis en appelsin som snack.

2 Ingefær

Denne skarpe roten gir verdifull smak til karriretter, supper, smoothies i tillegg til varme og kalde drikker. Ingefær bidrar til kroppens naturlige forsvarssystem.

3 Kiwi

Kiwi inneholder store mengder C-vitamin. Visste du at én kiwi inneholder mer C-vitamin enn en appelsin?

Tips: Spis dem som en snack eller bland dem oppi frokostsmoothien.

4 Spinat

Inneholder C-vitamin og betakaroten, som kroppen kan omdanne til immunstøttende A-vitamin. Spis helst spinaten rå (ikke varmebehandlet) for å bevare næringsinnholdet. Ha den i en salat eller bland den i en frisk, grønn smoothie.

5 Gurkemeie

Gurkemeie bidrar til å opprettholde immunforsvarets effektivitet og har antioksidante egenskaper. Dette «gylne krydderet» inneholder en høy konsentrasjon av kurkumin, som gir den sin særegne farge. Hvis du blander gurkemeie i havremelk, kalles det ofte «Gyllen melk». Denne gulldrikken har vært en del av indisk kultur i århundrer. Du kan også bruke veganske melkeerstatninger.

Ekspertens innsikt

Frukt, grønnsaker, urter og krydder er viktige elementer i et kosthold til støtte for immunforsvaret fordi de gir vitaminer, mineraler og fytonæringsstoffersom støtter kroppens immunforsvar.

Dr. Francesco Avaldi
Nutriway Nutrition Consultant

nutriway

ERNÆRING SOM STØTTER IMMUNFORSVARET

Enkle oppskrifter med næringsstoffer som støtter immunforsvaret

Smoothie som støtter immunforsvaret

INGREDIENSER:

+ **3 appelsiner** (eller blodappelsiner), skrelt og oppskåret
+ **2,5 cm fersk ingefærrot**, skrelt og hakket eller finraspet
+ **2,5 cm fersk gurkemeie**, skrelt og hakket eller finraspet
+ **100 ml vann**
+ **1 pose Nutriway™ Balance Within**

TILBEREDNINGSMETODE:

1. **Ha** appelsiner, ingefær, gurkemeie, vann og Balance Within i en blender.
2. **Miks** til blandingen er jevn.

Regnbuesalat

INGREDIENSER:

+ **250 g gulrøtter**, skrelt og skåret i biter på 1 cm
+ **370 g blomkål**, delt opp i små buketter
+ **285 g brokkoli**, delt opp i små buketter
+ **225 g pære**, kjernefrie og skåret i biter på 1 cm
+ **250 g rødbeter**, skrelt og skåret i biter på 1 cm
+ **100 ml olivenolje**
+ **30 ml eplecidereddik**
+ **1 moden mango**, skrelt og skåret i skiver
+ **Saften av 1 lime**
+ **1 sjallotløk**, skrelt og skåret i tynne skiver
+ **1 ts salt**
+ **½ ts svart pepper**
+ **30 g koriander**, finhakket

TILBEREDNINGSMETODE:

1. **Bland** gulrøtter, blomkål, brokkoli, pære og rødbeter **i en stor salatbolle.**
2. Lag **dressing** ved å blande olivenolje, eplesidereddik, mango, limesaft, sjalottløk, salt, pepper og koriander i en kjøkkenmaskin eller blender. Pulser 5–6 ganger for å blande ingrediensene, og pisk deretter inn de andre dressingingrediensene til en enhet.
3. **Hell dressing** over de klargjorte grønnsakene, **bland godt**, og **server**.

+ Start dagen med en **grønn, deilig smoothie**
+ Nyt en deilig, næringsrik **California Quinoa Bowl** til lunsj
+ Er du på jakt etter et velsmakende og sunt mellommåltid? Oppdag vår **Mixed Nut Bowl**

nutriway

EKSEMPEL PÅ DAGLIGE MÅLTIDER OG KOSTTILSKUDD

En rask veiledning som kan hjelpe deg å legge til vitaminer som støtter immunforsvaret, i kostholdet ditt.

Denne daglige måltidsplanen anbefaler 3 hovedmåltider og 2 snacks per dag.
Dette hjelper oss å:
+ gi kroppene våre den energien vi trenger for å leve et aktivt liv
+ fordele kaloriinntaket jevnt utover dagen og hindre overspising sent på dagen
+ holde blodsukkernivået i balanse

1 FØR FROKOST

Nutriway Balance™ Within

+

Glass med vann

Ha Balance Within på nattbordet så du husker å ta det når du våkner, **før frokost**.

2 FROKOST

Müsli

+

Nutriway Vitamin C Plus

3 FORMIDDAGSSNACK

Nutriway All Plant Protein Powder
(1 skje)

+

Smoothie

Det er lurt å **legge inn plantebaserte proteiner som en del av en formiddags- eller ettermiddagssnack.**

4 LUNSJ

EN SKIKKELIG LUNSJ,
for eksempel en sunn bolleblanding, salat eller et varmt måltid med riktig balanse av grønnsaker, proteiner, komplekse karbohydrater og sunne fettsyrer.

5 ETTERMIDDAGSSNACK

Nøtter

ELLER

Yoghurt

6 MIDDAG

Suppe

ELLER

LETT MIDDAG,
for eksempel en sunn bolleblanding, salat eller et varmt måltid med riktig balanse av grønnsaker, proteiner, komplekse karbohydrater og sunne fettsyrer.

nutriway

FYSISK AKTIVITET

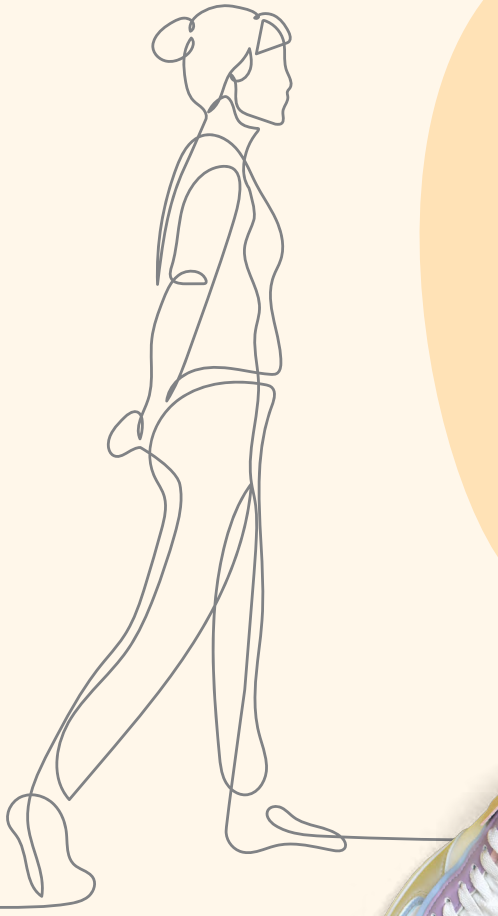
Noe av det beste du kan gjøre for helsen, er å ta en proaktiv rolle for å støtte immunforsvaret ditt. Her er det du trenger å vite. Trening hjelper immunforsvaret å finne og eliminere patogener på kort sikt og reduserer risikoen for infeksjoner på lang sikt.

Beveg deg mer

Regelmessig aerobisk trening med moderat-intensitet – som å gå tur, løpe eller sykle – i 150 minutter per uke **kan gi immunforsvaret den støtten det trenger**. Så sett på favorittspillelisten din, ta med deg en vannflaske, og kom deg ut på en rask tur rundt i nabolaget eller en sykkeltur i parken.

Beveg deg til musikken

Velg en optimistisk låt å **danse** til, eller **gjenta bevegelser i takt med musikken.** Du kan også velge å **ta noen lette bevegelser** i begynnelsen **og så virkelig ta i de neste 1–2 minuttene med litt mer krevende øvelser**, for eksempel armhevinger, og så gå tilbake til de lette øvelsene til sangen er over.



Trening til te

Liker du te? **Bruk tiden det tar å koke opp vannet som en treningsøkt.** Strekk på deg, hopp, jogg eller dans til vannet koker!

Begynn i det små

Hvis du trenger noe lettere til å begynne med, **kan du kaste en myk gjenstand,** for eksempel en sokk eller et skjerf, **opp i luften og ta imot den igjen gjentatte ganger.** I neste omgang kan du kaste gjenstanden fra én hånd til den andre rundt midjen med klokken og så mot klokken.

Gi deg selv ros for fremgangen

Ved slutten av den første uken **tar du deg tid til å kjenne på hvor bra du føler deg**. Etter to uker og videre fremover **kan du observere den positive endringen i energinivå og muskelmasse – og i hodet.** Prøv å gjenta mikrotreningene gjennom dagen, når det måtte passe, eller prøv å gjøre det til en daglig vane (f.eks. rett etter at du har våknet)

Se deg i speilet på slutten av hver uke, smil og si **«Godt gjort!»**

nutriway

GOD SØVN

Søte drømmer for et godt immunforsvar

Å sove godt er noe av de viktigste du kan gjøre for å ta vare på kropp og sjel. En god natts søvn kan gi deg et umiddelbart energiløft, men det er i konsekvent god søvn at helsefordelen ligger. **Søvn er en essensiell del av ethvert menneskes samlede helse og velvære** og kan hjelpe kroppens immunforsvar og hjelpe deg å holde hjertet, vekten og hjernen sunne og friske.

Sett opp en søvnplan

Lag en plan som fungerer for deg, og **sørg for at du** legger deg og står opp på samme tid hver dag (i helgene også!). Ved å være konsekvent med dette kan du forsterke den naturlige søvnrytmen slik at kroppen venner seg til en fast rutine.

Skap en leggetidsrutine

Skap deg en søvnrutine som fungerer for deg, og nyt den som en del av å gjøre deg klar for sengen. Det kan være en beroligende hudpleierutine, en bok, beroligende musikk eller en kopp kamille- eller lavenderte, siden disse urtene er kjent for å virke avslappende og bidra til sunn søvn.

Hold deg aktiv på dagtid

Energitapet midt på dagen er reelt, men motstå fristelsen til å ta en lur, og **spar søvnen til leggetid**. Hvis du føler deg utslitt og du trenger en oppladning, bør du ikke tillate deg selv mer enn 20 minutters lur i løpet av dagen.

Steng kjøkkenet de siste timene om kvelden.

En stor middag, noe godt til kvelds, en sen cocktail eller en kopp te for mye ... de kan alle påvirke søvnen. **Vær oppmerksom på hva du spiser og drikker** de siste timene før du legger deg, og pass på at du ikke legger deg sulten eller stappmett.

Skap en følelse av ro

På samme måte som du slår av lyset, kan du «slå av» hjernen om kvelden med **rolige aktiviteter**. Tøm hjernen og bruk avslapningsteknikker til å oppnå bedre søvn, for eksempel meditasjons- og pusteøvelser eller varme bad, dusjer eller fotbad. Vær oppmerksom på at du ikke bør bruke elektroniske enheter før du legger deg.

nutriway

TILSKUDD FOR DEG

Støtt immunforsvaret gjennom hele året.

YEAR-ROUND VITAMIN IMMUNITY[1] BUNDLE

Varenr. 315562

Nutriway Vitamin C Plus Extended Release

- En **premiumblanding** av L-askorbinsyre, konsentrat av acerolakirsebær og konsentrater av grapefrukt, mandarin og sitron,
- spesielt utviklet for å **frigi C-vitamin jevnlig i løpet av åtte timer**, noe som bidrar til å optimalisere opptaket av vitaminer.

Nutriway Balance Within™

- Inneholder **vitamin B6 og B9** for å støtte immunforsvaret[2] og bidra til en positiv sinnssteming[3].
- Hver pose med dette hurtigsmeltende, velsmakende pulveret inneholder **6 milliarder melkesyrebakterier** fra 2 vitenskapelig veldokumenterte kilder.

Nutriway All Plant Protein

- Gir proteiner med en balanse av alle de ni essensielle aminosyrene, helt **uten uønskede tilleggsstoffer som f.eks. smaks- eller fargestoffer**.
- Dette er et vegetarianervennlig, **lettfordøyelig alternativ** til tradisjonelle proteinkilder som rødt kjøtt, ost, egg og helmelk.

Fin ut mer på
www.amway.no/DestinationWellbeing/

1) Vitamin C, B6 og folsyre (vitamin B9) bidrar til at immunforsvaret fungerer normalt.
2) Vitamin C, B6 og folsyre (vitamin B9) bidrar til at immunforsvaret fungerer normalt.
3) Vitamin B6 og folsyre (B9) bidrar til normal psykologisk funksjon.

nutriway

EKSTRA STØTTE TIL IMMUNFORSVARET I OVERGANGEN MELLOM ÅRSTIDER

SEASONAL IMMUNITY SUPPORT BUNDLE

Vitamin C, vitamin D, sink og selen bidrar til at **immunforsvaret** fungerer normalt. Hvert av produktene støtter cellene på ulike måter.

Varenr. 314051

KIDS IMMUNITY SUPPORT BUNDLE

Spesielt utviklet for barn fra 4 år og oppover

Nutriway Kids Immunity Support* Plus

Deilig, hurtigsmeltende 4-i-1-pulver med D-vitamin, C-vitamin, sink og melkesyrebakterier.

Nutriway Kids Omega-3

Myke tyggedrops med fruktsmak med vitamin D for normal støtte til immunforsvaret* og utviklingen av skjelettet* i tillegg til essensielle omega 3-fettsyrer.

Varenr. 308133

* D-vitamin bidrar til at immunsystemet hos barn fungerer normalt.
** D-vitamin er nødvendig for at barna skal vokse og skjelettet deres utvikle seg normalt.

nutriway

RIKTIG PRODUKT FOR ETHVERT BEHOV

Hvordan skal du velge? Ta vare på **immungrunnlaget** ditt først, ta til deg **immunsensitiv, årstidsavhengig støtte** når årstidene veksler, og velg **immunstøtte for spesielle behov** når du trenger det som mest.

Grunnleggende immunitet

Nutriway Vitamin C Plus Extended Release – SKU 109741
+ Vitamin C, som bidrar til at immunforsvaret fungerer normalt.

Nutriway™ Daily – SKU 9799
+ Vitamin C, som bidrar til at immunforsvaret fungerer normalt.
+ Vitamin E og C, som bidrar til å beskytte cellene mot oksidativt stress.

Nutriway Balance Within™ – SKU 120571
1) Vitamin B6 og B9 (folsyre), som bidrar til at immunforsvaret fungerer normalt.
+ De bidrar også til normal psykologisk funksjon. De bidrar altså til å holde deg i godt humør.

Velg disse produktene hvis du trenger et **godt, daglig grunnlag for immunforsvaret**, siden du vet at selv om du prøver å leve sunt, kan det oppstå huller i ernæringen som du trenger å tette.

Sesongavhengig, «sensitiv» immunstøtte

Nutriway™ Vitamin D Plus – SKU 119797
+ Vitamin D, som bidrar til at immunforsvaret fungerer normalt.
+ Det bidrar også til å vedlikeholde en normal benbygning, normale tenner og normal muskelfunksjon.

Velg disse produktene hvis du føler at **du trenger ekstra støtte gjennom årstider** når immunforsvaret utfordres ekstra, så du kan støtte opp om immunforsvarets funksjon.

Støtt immun-forsvaret ditt

Immunstøtte på farten

Velg dette produktet hvis du vil **støtte immunforsvaret mens du er på farten**. Hver velsmakende dråpe gir næring til kroppens naturlige immunforsvar.

XS™ Power Drink + Ginger Passion Fruit – SKU 298813
+ Med vitamin C og sink, som bidrar til at immunforsvaret fungerer normalt, støtter mental smidighet og våkenhet fordi det inneholder vitamin B5 (pantotensyre) som bidrar til normal mental funksjon, og som sammen med vitamin B3, B6 og B12 bidrar til å redusere tretthet og utmattelse.

Immunstøtte for spesielle behov

Velg disse produktene hvis du, til tross for at du tar alle forholdsregler, **likevel vil gi kostholdet ditt det lille ekstra**.

Nutriway™ Garlic – SKU 109705
+ Garlic bidrar til at immunforsvaret fungerer normalt.
+ Det bidrar også til å opprettholde normale kolesterolnivåer.

Nutriway Zinc + selenium – SKU 126811
+ Sink og selen bidrar til at immunforsvaret fungerer normalt.
+ De bidrar til å vedlikeholde normalt hår og negler

nutriway

TA IMMUNITETSTESTEN

Sjekk de daglige, grunnleggende tingene nedenfor, og merk av for det som gjelder for dine daglige rutiner:

JA ☐
NEI ☐

Spis sunt

Et balansert og variert kosthold er nøkkelen til både mental og fysisk velvære. I tillegg til å spise minst 5 porsjoner frukt og grønnsaker per dag (fortrinnsvis ting som er i sesong), bør vi også spise 5 ulike farger av dem. Disse fargene skapes av fytonæringsstoffer – plantekomponenter som fremmer plantenes vekst og beskytter dem mot sykdom.

JA ☐
NEI ☐

Trim

De kan være rolige spaserturer, vektløfting eller noe midt imellom – det å holde seg aktiv bidrar til å skylle ut dårlige bakterier fra lunger og luftveier, noe som bidrar til å hindre enkelte sykdommer. Det øker også blodgjennomstrømningen, styrker antistoffene og reduserer mengden stresshormoner.

JA ☐
NEI ☐

Sov godt

Immunforsvaret ditt er veldig avhengig av god søvn. De fleste voksne trenger 7 til 9 timer per natt. Hold deg til et regelmessig søvnmønster, hold deg aktiv på dagen, hopp over koffein og alkohol på kvelden, hold soverommet kjølig og gi deg selv tid til å roe ned før sengetid. Husk å unngå elektroniske enheter før du legger deg.

JA ☐
NEI ☐

Tenk positivt

Når du tenker glade tanker, fungerer kroppens forsvar bedre. Nyt de tingene du liker å gjøre, og se alltid etter solen bak skyene – også når den virker veldig langt unna.

JA ☐
NEI ☐

Slapp av

Litt stress kan være bra. Det hjelper kroppen din å takle utfordringer. Men hvis det varer for lenge, kan det svekke kroppens forsvarssystem. Unngå stress der det er mulig, og ta deg tid til å slappe av og gjøre ting du liker å gjøre.

JA ☐
NEI ☐

Ha det gøy

Latter er den beste medisin. Det finnes også forskning som indikerer at det kan bidra til at immunforsvaret fungerer bedre, både på kort og lang sikt. Ingen sikre konklusjoner, men likevel – hvem kan motstå en god latter nå og da?

JA ☐
NEI ☐

Vask hendene

Send bakteriene ned i sluken før de blir en trussel mot helsen. Bruk såpe og rent, rennende vann, vask i minst 20 sekunder, og skyll av. Bruk håndsprit gjennom dagen som et effektivt tillegg.

Hvis du har svart ja på alle 7, tar du godt vare på immunforsvaret ditt.

Bruk sjekklisten jevnlig, ideelt sett hver dag, for å holde oversikt over hvor flink du er til å støtte immunforsvaret ditt både på kort og lang sikt.

Men uansett hvor forsiktig du er, **kan du komme til å trenge ekstra ernæringsmessig støtte fra tid til annen** for å opprettholde immunforsvarets funksjon. Det er akkurat da **kosttilskuddene kan hjelpe deg å fylle de potensielle hullene** og hjelpe deg å ta bedre vare på immunforsvaret.

nutriway

FINN FLERE PERSONLIG TILPASSEDE LØSNINGER FOR DEG

Åpne opp en verden av pakker som hjelper deg å håndtere akkurat dine helse-, livsstils- og velværebehov.

In Charge BUNDLE

KOMBINASJONEN AV DISSE PRODUKTENE GIR KROPPEN DIN ENERGI OG VITALITET.

- **VITAMIN C PLUS**: Inneholder C-vitamin, som bidrar til et normalt energistoffskifte og til at immunforsvaret fungerer normalt.
- **VITAMIN B PLUS**: Inneholder vitamin B2 (riboflavin), B3 (niacin), B5 (pantotensyre), B6 og B12 som bidrar til et energipositivt stoffskifte og reduserer trøtthet og utmattelse.
- **OMEGA-3 COMPLEX**: Inneholder Omega-3 fettsyrene EPA og DHA, som støtter en normal hjertefunksjon.*

Varenr. 294545

Best age BUNDLE

KOMBINASJONEN AV DISSE PRODUKTENE GIR DEG NÆRINGSSTOFFER SOM KAN VÆRE NØDVENDIGE FOR EN MODEN KROPP.

- **ALL PLANT PROTEIN**: Gir deg kvalitetsprotein med balanserte mengder av de ni essensielle aminosyrene.
- **OMEGA-3 COMPLEX**: EPA og DHA støtter en normal hjertefunksjon. DHA bidrar til å opprette normal hjernefunksjon og normalt syn. Denne gunstige effekten oppnås med et daglig inntak på 250 mg EPA og DHA
- **COENZYME Q10**: Gir koenzym Q10, som reduseres i kroppen etter hvert som vi blir eldre.

Varenr. 305543

Mama To be BUNDLE

KOMBINASJONEN AV DISSE PRODUKTENE STØTTER KOSTHOLDET DITT UNDER SVANGERSKAPET**

- **IRON FOLIC PLUS**: Inneholder folat, som bidrar at morkaken vokser under svangerskapet.
- **CALMAGD PLUS**: inneholder kalsium, som er nødvendig for å opprettholde normal benbygning.

Varenr. 294852

* Denne gunstige effekten oppnås med et daglig inntak på 250 mg EPA og DHA
** Gravide og ammende kvinner bør alltid kontakte lege før de tar kosttilskudd

nutriway

GRATULERER!

Du har nå vært gjennom hele vår Immunity Support Journey. Det er en stor prestasjon og et skritt på veien mot Destination Wellbeing.

Og nå ...
kan du nyte det du har fått igjen for innsatsen og være klar til å leve livet fullt ut.

Deretter ...
kan du begynne å tenke på andre sider ved din velvære og livsstil som du gjerne vil forbedre.

Snakk med ABO-en din, og utforsk en hel verden av velværemuligheter.

Ekspertens innsikt

Hvordan immunforsvaret fungerer, kan påvirke hvor godt nyter livet vårt og vår evne til å leve slik vi vil. Det er viktig å støtte det på alle måter – fra maten og drikken vi inntar til våre fysiske og mentale aktiviteter. Jeg vet hvor viktig immunforsvaret er for hvordan vi føler oss og hvordan vi presterer, så jeg vil oppmuntre deg til å finne en løsning med støtte for immunforsvaret som er riktig for deg, så du kan begynne å leve livet fullt ut!

Dr. Francesco Avaldi
Nutriway Nutrition Consultant