nutrilite

Immunity Support JOURNEY

DÉCOUVREZ DES CONSEILS UTILES

sur la façon de maintenir le système immunitaire en bonne forme tout au long de l'année.

nutrilite

COMMENT FONCTIONNE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Pourquoi renforcer le système immunitaire toute l'année et pas uniquement au cours des mois d'hiver ?

Le système immunitaire est très complexe. Il se compose de trois lignes de défense.
Et il existe plusieurs façons de le renforcer.

LES TROIS LIGNES DE DÉFENSE IMMUNITAIRE

Barrière physique
la 1re ligne de défense immunitaire

De quoi s'agit-il ?
La peau, les muqueuses, la salive, les larmes, la paroi intestinale et des cellules immunitaires importantes situées dans l'intestin.

Comment agit-elle ?
Elle sert de bouclier qui vous protège de l'environnement extérieur.

Réaction rapide
la 2e ligne de défense immunitaire

De quoi s'agit-il ?
Les globules blancs et d'autres mécanismes internes.

Comment agit-elle ?
Vous pouvez la considérer comme une équipe d'intervention rapide, toujours prête à agir lorsqu'apparaît une menace pour la santé.

Réaction intelligente
la 3e ligne de défense immunitaire

De quoi s'agit-il ?
Elle est composée de superhéros dont le travail consiste à se concentrer sur la réaction du système immunitaire.

Comment agit-elle ?
Vos superhéros déterminent la bonne façon de renforcer votre santé dans n'importe quelle situation. De plus, ils sauront quoi faire la prochaine fois que cela se présentera grâce à leur « mémoire immunitaire ».

Lorsque le système immunitaire agit de manière optimale, il contribue à vous maintenir en bonne santé.

Prenez les **commandes en renforçant le système immunitaire**, **quelle que soit la saison**, grâce à une **alimentation qui renforce l'immunité**, des **exercices** et des **habitudes de sommeil**, ainsi que des nutriments provenant de **compléments sélectionnés** tout particulièrement.

Les produits du l'**Immunity Support Journey** ont été **tout particulièrement sélectionnés en collaboration avec le Docteur Francesco Avaldi**, Conseiller en nutrition Nutrilite™ et médecin généraliste, et Spécialiste en diététique sportive avec un master en régime végétarien.

nutrilite

UNE ALIMENTATION QUI RENFORCE L'IMMUNITÉ

Exemples d'aliments renforçant l'immunité :

1 Les agrumes

Les agrumes contiennent de la vitamine C. Ajoutez des oranges, des pamplemousses et des citrons à votre alimentation pour profiter de différentes façons de consommer cette vitamine.

Conseil : Ajoutez des tranches de citron à de l'eau plate ou gazeuse ou mangez une orange en guise d'en-cas entre deux repas.

2 Le gingembre

Cette racine piquante donne un goût puissant aux currys, aux soupes, aux smoothies, ainsi qu'aux boissons chaudes et froides. Le gingembre contribue aux défenses naturelles de l'organisme.

3 Le kiwi

Il est riche en vitamine C qui renforce le système immunitaire. Saviez-vous qu'un kiwi contient plus de vitamine C qu'une orange ?

Conseil : Mangez-en en guise d'en-cas ou ajoutez-en à votre smoothie du matin.

4 L'épinard

Il est riche en vitamine C et en bêta-carotène que l'organisme peut transformer en vitamine A, ce qui renforce le système immunitaire. Dans la mesure du possible, consommez des épinards crus pour préserver leur teneur en nutriments. Ajoutez-les à une salade ou à un smoothie vert frais.

5 Le curcuma

Il aide à maintenir l'efficacité du système immunitaire et possède des propriétés antioxydantes. Cette « épice dorée » contient une forte concentration de curcumine qui lui donne sa couleur distinctive. Si on mélange du curcuma à du lait d'avoine, on appelle la boisson lait d'or. Cette boisson à la couleur dorée fait partie de la culture indienne depuis des siècles. On peut également utiliser des substituts de lait végétaliens.

Avis de spécialiste

Les fruits, les légumes, les herbes et les épices constituent un élément important dans une alimentation qui renforce le système immunitaire. En effet, ils apportent des vitamines, des minéraux et des phytonutriments qui renforcent les défenses immunitaires de l'organisme.

Docteur Francesco Avaldi
Conseiller en nutrition Nutrilite

nutrilite

UNE ALIMENTATION QUI RENFORCE L'IMMUNITÉ

Des recettes faciles pour apporter les nutriments qui renforcent votre immunité

BLENDER

Réalisez un smoothie parfait grâce au blender Nutrilite.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site **www.amway.fr**

Un smoothie booster de l'immunité

INGRÉDIENTS :

+ **3 oranges** (ou oranges sanguines) pelées et coupées
+ **un morceau de gingembre frais de 2,5 cm** pelé et haché ou finement râpé
+ **un morceau de 2,5 cm de curcuma** frais, pelé et haché ou finement râpé
+ **100 ml d'eau**
+ **1 sachet de Balance Within Nutrilite™**

PRÉPARATION :

1. **Mettez** les oranges, le gingembre, le curcuma, l'eau et Balance Within dans un blender.
2. **Mélangez** jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Salade arc-en-ciel

INGRÉDIENTS :

+ **250 g de carottes** épluchées et coupées en tranches de 1 cm
+ **370 g de chou-fleur** coupé en petits bouquets
+ **285 g de brocoli** coupé en petits bouquets
+ **225 g de poires** évidées et coupées en morceaux de 1 cm
+ **250 g de betteraves** épluchées et coupées en morceaux de 1 cm
+ **100 ml d'huile d'olive**
+ **30 ml de vinaigre de cidre de pomme**
+ **1 mangue mûre,** pelée et tranchée
+ **Jus d'un citron vert**
+ **1 échalote** pelée et émincée finement
+ **1 cuillerée à café de sel**
+ **½ cuillerée à café de poivre du moulin**
+ **30 g de coriandre** hachée finement

PRÉPARATION :

1. **Mélangez** la préparation de carottes, de chou-fleur, de brocoli, des poires et des betteraves **dans le grand saladier.**
2. Pour la **vinaigrette**, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre de cidre de pomme, la mangue, le jus de citron vert, l'échalote, le sel, le poivre et la coriandre dans un robot ou un blender. Actionnez 5 ou 6 fois le blender par impulsions pour mélanger, puis incorporez les autres ingrédients de la vinaigrette en fouettant jusqu'à obtenir une certaine consistance.
3. **Versez la vinaigrette** sur la préparation de légumes, **mélangez bien** et **servez**.

+ Démarrez la journée par un **Smoothie vert bienfaisant**
+ Savourez un **Bol de quinoa de Californie** délicieux pour le déjeuner
+ Vous cherchez un en-cas délicieux entre les deux ? Découvrez le **Bol de noix mélangées**

nutrilite

EXEMPLES DE REPAS ET COMPLÉMENTS QUOTIDIENS

Un guide rapide pour vous permettre d'ajouter dans votre alimentation des vitamines qui renforceront l'immunité.

Le programme de repas quotidien recommande de consommer 3 repas principaux et 2 en-cas chaque jour. Cela nous aide à:

+ Fournir à notre corps l'énergie dont nous avons besoin pour vivre une vie active
+ Répartir uniformément l'apport en calories tout au long de la journée et éviter de trop manger en fin de journée
+ Maintenir l'équilibre de nos taux de glycémie

1 AVANT LE PETIT DÉJEUNER

Balance Within™ Nutrilite

+

Verre d'eau

Gardez Balance Within sur votre table de chevet pour ne pas oublier de le prendre au réveil, **avant le petit déjeuner**.

2 PETIT DÉJEUNER

Muesli

+

Vitamine C Plus Nutrilite

3 EN-CAS DE LA MATINÉE

Poudre de Protéine 100% Végétale Nutrilite
(1 cuillerée)

+

Smoothie

Il est important d'**inclure des protéines d'origine végétale dans votre en-cas de la matinée ou de l'après-midi**

4 DÉJEUNER

UN DÉJEUNER ADAPTÉ
comme un bol sain, une salade ou un repas chaud avec un bon équilibre entre les légumes, les protéines, les glucides complexes et les bonnes graisses.

5 EN-CAS DE L'APRÈS-MIDI

Fruits à coque

OU

Yaourt

6 DÎNER

Potage

OU

DÎNER LÉGER
comme un bol sain, une salade ou un repas chaud avec un bon équilibre entre les légumes, les protéines, les glucides complexes et les bonnes graisses.

nutrilite

EXERCICES PHYSIQUES

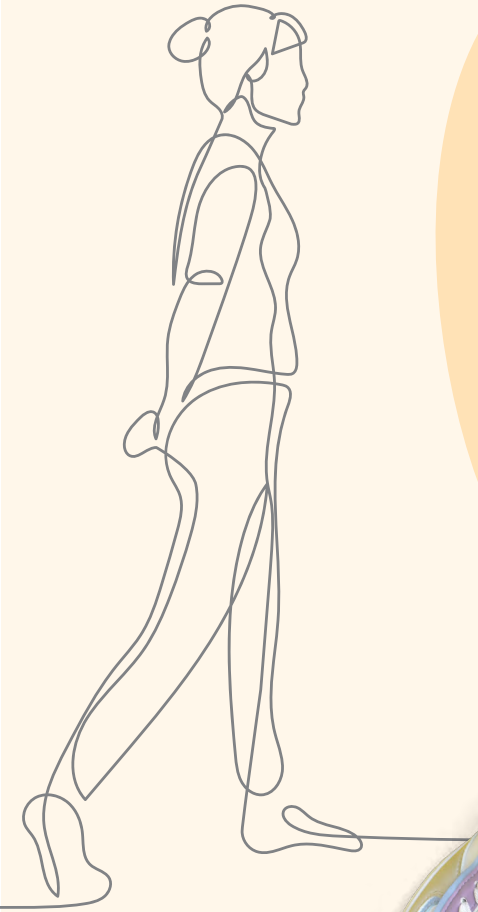
Adopter une approche proactive pour soutenir votre immunité est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre santé. Voici ce que vous devez savoir. Les exercices aident le système immunitaire à trouver et à éliminer les agents pathogènes à court terme et réduisent les risques d'infections à long terme.

Bougez davantage

La pratique régulière d'un exercice d'aérobic d'intensité modérée comme la marche, la course ou le vélo 150 minutes par semaine **peut apporter au système immunitaire le renfort dont il a besoin**. Alors, choisissez votre playlist préférée, prenez une bouteille d'eau et sortez pour une marche rapide dans le quartier ou faites du vélo dans le parc.

Bougez au rythme de la musique

Choisissez un morceau entraînant pour **danser** ou **répétez les mouvements en suivant le rythme.** Sinon, **démarrez par des mouvements demandant peu d'efforts, puis allez-y carrément à fond dans les 1 ou 2 minutes suivantes** avec des pompes, et enfin revenez à une activité plus douce pour la fin du morceau.



Des exercices en prenant le thé

Vous aimez le thé ? **Faites de l'exercice pendant le temps que met la bouilloire à atteindre 100 °C.** Faites des étirements, sautez, faites du jogging ou dansez jusqu'à ce que l'eau bouille !

Allez-y doucement

Si vous voulez démarrer plus lentement, **lancez plusieurs fois un objet léger en l'air,** comme une chaussette ou une écharpe, **et rattrapez-le**. Faites passer l'objet d'une main à l'autre autour de la taille, dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans l'autre sens.

Faites l'éloge de vos progrès

À la fin de la première semaine, **prenez le temps de vous demander à quel point vous vous sentez bien**. À partir de la deuxième semaine, **faites le constat des changements positifs sur vos niveaux d'énergie et votre tonicité musculaire, ainsi que sur votre esprit.** Essayez de répéter vos microséances d'entraînement tout au long de la journée, à des moments où cela vous convient. Ou bien encore, essayez d'en faire une habitude quotidienne (par exemple, tout de suite au réveil).

Au bout de chaque semaine, regardez-vous dans le miroir, souriez et dites-vous **« Bien joué ! »**

nutrilite

UN SOMMEIL DE QUALITÉ

Dormez bien pour avoir un bon système immunitaire

Le sommeil est l'un des moyens les plus importants pour garder un esprit alerte et un corps en bonne santé. Une bonne nuit de sommeil peut vous donner un regain d'énergie instantanément. Mais c'est en faisant un petit somme régulièrement que les véritables bienfaits pour la santé se manifestent. **Le sommeil est un élément essentiel de la santé et du bien-être général de tout un chacun.** Il peut contribuer à renforcer le système immunitaire de l'organisme et vous permettre de maintenir votre cœur, votre poids et votre esprit en bonne santé.

Tenez-vous-en à un horaire de sommeil régulier

Établissez un horaire qui vous convient et **suivez un rituel** qui tient compte de l'heure à laquelle vous vous endormez et celle à laquelle vous vous réveillez tous les jours (le week-end aussi !). La régularité renforce les cycles de veille et de sommeil de l'organisme pour l'aider à savoir à quoi s'attendre et à quel moment.

Établissez un rituel du coucher

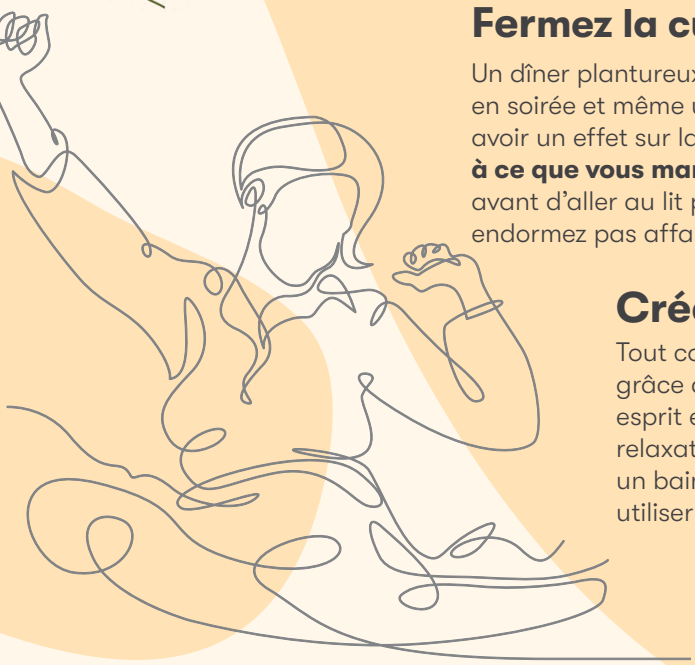
Créez un rituel de sommeil qui vous convient et appréciez-le dans le cadre de votre préparation au coucher. Il peut s'agir d'un rituel en fin de soirée consacré à des soins apaisants pour la peau, d'un livre, d'une musique apaisante ou d'une tasse de thé à la camomille ou à la lavande, car on sait que ces plantes favorisent la détente et un sommeil sain.

Menez une vie diurne

La baisse d'énergie au cours de la journée est réelle, mais résistez à l'envie de faire une sieste et gardez votre sommeil pour le coucher. Si vous vous sentez épuisé et que vous avez besoin de vous ressourcer, accordez-vous une sieste de 20 minutes au maximum au cours de la journée.

Fermez la cuisine le soir

Un dîner plantureux, un en-cas tard dans la nuit, un cocktail en soirée et même une tasse de thé de trop... tout cela peut avoir un effet sur la qualité du sommeil. **Faites attention à ce que vous mangez et buvez** dans les dernières heures avant d'aller au lit pour vous assurer que vous ne vous endormez pas affamé ou rassasié.



Créez une atmosphère de sérénité

Tout comme avec un interrupteur, éteignez le cerveau la nuit grâce à des **activités apaisantes**. Faites le vide dans votre esprit et favorisez un meilleur sommeil à l'aide de techniques de relaxation, comme la méditation et les exercices de respiration, un bain chaud, une douche ou un bain de pieds. Veillez à ne pas utiliser d'appareils électroniques avant d'aller vous coucher.

* Prendre 1 mg de mélatonine à l'approche de l'heure du coucher a un effet bénéfique

nutrilite

DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR VOUS

Renforcez votre système immunitaire tout au long de l'année.

ENSEMBLE IMMUNITÉ PAR LES VITAMINES[1] TOUTE L'ANNÉE

Référence 315562

Vitamine C Plus Nutrilite à libération prolongée

- Un **mélange premium** d'acide L-ascorbique, de concentré de cerise acérola ainsi que de concentrés de pamplemousse, de mandarine et de citron.
- Il est formulé tout particulièrement pour libérer **régulièrement de la vitamine C pendant plus de huit heures** en aidant à optimiser son absorption.

Balance Within™ Nutrilite

- Il contient des **vitamines B6 et B9** pour renforcer l'immunité[2] et favoriser une humeur positive[3].
- Chaque sachet de cette poudre au goût agréable et qui fond rapidement contient **6 milliards de bactéries productrices d'acide lactique** provenant de 2 souches scientifiquement bien documentées.

Protéine 100% Végétale Nutrilite

- Elle apporte des protéines accompagnées d'un mélange équilibré des neuf acides aminés essentiels **sans additifs indésirables comme des arômes ou des colorants.**
- C'est une **variante facile à digérer** qui convient aux végétariens. Elle remplace les sources traditionnelles de protéines que sont la viande rouge, le fromage, les œufs et le lait entier par exemple.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site
www.amway.fr/DestinationWellbeing/

[1] Les vitamines C et B6 ainsi que l'acide folique (vitamine B9) contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.
[2] La vitamine B6 et l'acide folique (vitamine B9) contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.
[3] La vitamine B6 et l'acide folique (B9) contribuent à des fonctions psychologiques normales.

nutrilite

UN RENFORT IMMUNITAIRE SUPPLÉMENTAIRE AU COURS DU CHANGEMENT DES SAISONS

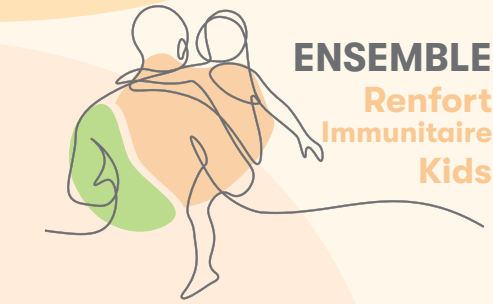
L'ENSEMBLE RENFORT IMMUNITAIRE SAISONNIER

Les vitamines C et **D, le zinc et le sélénium contribuent** au fonctionnement normal du **système immunitaire**. Chacun des produits renforce les cellules de manière différente.

Référence 314051

L'ENSEMBLE RENFORT IMMUNITAIRE KIDS

Conçu tout particulièrement pour les enfants de 4 ans et plus



Le Renfort Immunitaire* Plus Nutrilite Kids

Poudre 4 en 1 délicieuse qui fond rapidement et qui contient de la vitamine D*, de la vitamine C, du zinc et des bactéries lactiques.

Kids Omega-3 Nutrilite

Des gommes à mâcher fruitées qui contiennent de la vitamine D pour renforcer l'immunité* et le développement de l'ossature**, ainsi que des acides gras essentiels oméga-3.

Référence 308133

* La vitamine D contribue au bon fonctionnement du système immunitaire des enfants.
** La vitamine D est nécessaire pour une croissance normale et un bon développement de l'ossature chez les enfants.

nutrilite

LE BON PRODUIT POUR CHAQUE BESOIN

Comment choisir ? Prenez d'abord soin des **« bases de votre immunité »**. Passez au **« Renfort saisonnier pour une immunité 'sensible' »** lors du changement des saisons et choisissez le **« Renfort de l'immunité pour les demandes spéciales »** en cas de besoin.

Vitamine C Plus Nutrilite à libération prolongée – Référence 109471
+ La vitamine C qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

Quotidien Nutrilite™ – Référence 106540
+ La vitamine C qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire
+ Les vitamines E et B2 qui, comme la vitamine C, contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Balance Within™ Nutrilite – Référence 120571
+ Les vitamines B6 et B9 (acide folique) contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire
+ Elles contribuent également à des fonctions psychologiques normales. Elles favorisent donc votre bonne humeur.

Vitamine D Plus Nutrilite™ – Référence 119797
+ La vitamine D qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.
+ Elle contribue également au maintien d'une ossature, d'une dentition et d'une fonction musculaire normales

Les bases de l'immunité

Renfort saisonnier pour une immunité « sensible »

Choisissez ces produits : si vous **avez besoin d'une bonne base quotidienne** pour votre système immunitaire, car vous savez que, malgré tous vos efforts pour mener un mode de vie sain, des carences nutritionnelles peuvent toujours survenir.

Choisissez ces produits : si vous pensez **avoir besoin d'un renfort supplémentaire** pendant les saisons qui mettent le système immunitaire à l'épreuve, pour aider votre fonction immunitaire

Renforcez votre système immunitaire

Choisissez ce produit : si vous souhaitez **renforcer votre système immunitaire en cours de déplacement**, où chaque gorgée savoureuse alimente les défenses immunitaires naturelles de l'organisme.

Choisissez ces produits : si malgré les mesures préventives vous souhaitez **booster encore plus votre alimentation**.

Renfort Immunitaire en cours de déplacement

Renfort de l'immunité pour les demandes spéciales

Boisson Power Drink + XS™ Ginger Passion Fruit – Référence 298813
+ Avec la vitamine C et le zinc qui contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire, ils favorisent l'agilité mentale et la vigilance, car le produit contient de la vitamine B5 (qu'on appelle aussi acide pantothénique) qui contribue à une performance mentale normale et, avec les vitamines B3, B6 et B12 il contribue à réduire la fatigue et la lassitude

Ail Nutrilite™ – Référence 109705
+ L'ail contribue au bon fonctionnement du système immunitaire.
+ Il contribue également au maintien d'un taux de cholestérol normal.

Zinc + sélénium Nutrilite – Référence 126811
+ Le zinc et le sélénium contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire,
+ Ils contribuent au maintien en bonne santé des cheveux et des ongles normaux

nutrilite

CONTRÔLEZ VOTRE ÉTAT IMMUNITAIRE

Jetez un coup d'oeil sur les règles de base ci-dessous et cochez les cases qui s'appliquent à votre rituel quotidien :

OUI ☐
NON ☐

Manger sainement

Une alimentation équilibrée et variée est essentielle à votre bien-être mental et physique. En plus de consommer un minimum de 5 portions de fruits et légumes par jour, nous devrions également consommer 5 couleurs différentes. Ces couleurs sont créées par les phytonutriments, des composants végétaux qui favorisent leur croissance et protègent ceux-ci des maladies.

OUI ☐
NON ☐

Faire des exercices

Qu'il s'agisse d'une promenade tranquille, d'une course à pied ou d'une activité du même genre, rester actif permet d'éliminer les mauvaises bactéries présentes dans les poumons et les voies respiratoires, ce qui contribue à prévenir certaines maladies. Cela augmente également la circulation sanguine, renforce les anticorps et réduit les niveaux d'hormones de stress.

OUI ☐
NON ☐

Bien dormir

Le système immunitaire dépend d'un sommeil de qualité. La plupart des adultes ont besoin d'environ 7 à 9 heures de sommeil par nuit. Respectez un horaire de coucher régulier, restez actif pendant la journée, évitez la caféine et l'alcool à l'approche du coucher, gardez la chambre à coucher fraîche et prenez le temps de vous détendre avant d'aller au lit. N'oubliez pas d'éviter les appareils électroniques avant d'aller vous coucher.

OUI ☐
NON ☐

Être optimiste

Lorsque vous avez des pensées heureuses, les défenses de l'organisme agissent mieux. Savourez ce qui vous plaît et cherchez toujours le bon côté des choses, même dans les moments difficiles.

OUI ☐
NON ☐

Se détendre

Un peu de stress peut être une bonne chose. Il aide votre corps à se préparer à relever un défi. Mais s'il dure trop longtemps, il peut affaiblir le système de défense de l'organisme. Évitez le stress autant que possible, prenez le temps de vous détendre et de faire des choses qui vous font plaisir.

OUI ☐
NON ☐

S'amuser

Le rire est le meilleur des remèdes. Il y a même de fortes raisons de penser qu'il peut améliorer le fonctionnement de votre système immunitaire à court et à long terme. Rien de probant, mais quand même, qui n'aime pas rire ?

OUI ☐
NON ☐

Se laver les mains

Débarrassez-vous de ces microbes avant qu'ils ne menacent votre santé. Utilisez du savon et de l'eau courante propre, lavez-vous les mains pendant au moins 20 secondes et rincez. Utilisez un désinfectant pour les mains tout au long de la journée comme complément efficace.

Si vous avez coché les 7 cases, vous prenez bien soin de votre système immunitaire.

Vérifiez régulièrement les points ci-dessus, idéalement tous les jours, pour savoir si vous soutenez bien votre système immunitaire à court et à long terme.

Mais, malgré toutes les précautions, **vous pouvez parfois avoir besoin d'un apport alimentaire supplémentaire** pour assurer le bon fonctionnement de votre système immunitaire. C'est précisément là que les **compléments alimentaires peuvent vous aider à combler ces carences potentielles** et à mieux prendre soin de votre système immunitaire.

nutrilite

DÉCOUVREZ PLUS DE SOLUTIONS PERSONNALISÉES À VOTRE INTENTION

Découvrez un monde d'Ensembles qui vous permettent de répondre à vos besoins spécifiques en matière de santé, de mode de vie et de bien-être.

ENSEMBLE Responsable

LA COMBINAISON DE CES PRODUITS FOURNIT VITALITÉ ET ÉNERGIE À VOTRE ORGANISME.

- **LA VITAMINE C PLUS** : elle contient de la vitamine C qui contribue à un métabolisme énergétique normal et au fonctionnement normal du système immunitaire.
- **LA VITAMINE B PLUS** : elle contient les vitamines B2 (ou riboflavine), B3 (ou niacine), B5 (ou acide pantothénique), B6 et B12 qui contribuent à un métabolisme énergétique normal et à réduire la fatigue et la lassitude
- **LE COMPLEXE OMÉGA-3** : il contient des acides gras oméga-3 EPA et DHA qui contribuent à une fonction cardiaque normale.

Référence 294545

ENSEMBLE Meilleur âge

LA COMBINAISON DE CES PRODUITS APPORTE LES NUTRIMENTS DONT UN ORGANISME MATURE PEUT AVOIR BESOIN.

- **LA PROTÉINE 100 % VÉGÉTALE** : elle apporte des protéines de haute qualité qui procurent en quantité équilibrée les neuf acides aminés essentiels.
- **LE COMPLEXE OMÉGA-3** : l'EPA et le DHA contribuent au bon fonctionnement cardiaque. Le DHA contribue au maintien d'une fonction cérébrale et d'une vue normales. L'effet bénéfique est obtenu avec un apport quotidien de 250 mg en EPA et DHA
- **LA COENZYME Q10** : elle apporte la co-enzyme Q10, car sa concentration naturelle dans l'organisme diminue avec l'âge.

Référence 305543

ENSEMBLE Future maman

LA COMBINAISON DE CES PRODUITS RENFORCE VOTRE ALIMENTATION AU COURS DE LA GROSSESSE**

- **LE FER/ACIDE FOLIQUE PLUS** : il contient de la folacine qui contribue à la croissance des tissus maternels pendant la grossesse.
- **LE CALMAGD PLUS** : il contient du calcium nécessaire au maintien d'une ossature normale.

Référence 294852

* L'effet bénéfique est obtenu avec un apport quotidien de 250 mg en EPA et DHA.
** Femmes enceintes et allaitantes, consultez votre médecin traitant avant de prendre des compléments alimentaires

nutrilite

FÉLICITATIONS !

Vous avez réussi l'Immunity Support Journey. Il s'agit d'une réussite majeure et d'une étape sur la voie de la Destination Wellbeing.

Dans un premier temps...
profitez des conséquences de vos efforts et soyez prêt à vivre pleinement votre vie.

Ensuite...
commencez à réfléchir à d'autres aspects de votre bien-être et de votre mode de vie que vous aimeriez améliorer.

Parlez-en à votre Entrepreneur Indépendant Amway pour découvrir un monde d'opportunités de bien-être.

Avis de spécialiste

Le fonctionnement de notre système immunitaire peut avoir un effet sur notre joie de vivre et notre capacité à vivre comme nous l'entendons. Il est important de le renforcer de toutes les façons possibles. Cela va de notre alimentation et des boissons que nous consommons jusqu'à nos activités physiques et mentales. Sachant à quel point l'immunité est importante pour notre bien-être et nos performances, je vous encourage à trouver la solution de renfort immunitaire qui vous convient le mieux et à commencer à vivre pleinement votre vie !

Docteur Francesco Avaldi
Conseiller en nutrition Nutrilite