

# KIES DE GEZONDE ROUTE.

ONDERSTAANDE GEWOONTES HELPEN JE OP WEG NAAR EEN GEZONDERE LEVENSTIJL. SIMPEL EN EFFECTIEF!

## Drink voldoende water

Het drinken van acht glazen water (2 liter) per dag kan je helpen je verzadigd te voelen, afvalstoffen af te voeren en draagt bij aan een gezonde huid en een goede gezondheid.

## Eet kleurrijk voedsel

Het eten van kleurrijke soorten groenten en fruit is een goede manier om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Deze voeding bevat relatief weinig calorieën, maar wel veel voedingsvezels.

## Kom in beweging

Elke dag minimaal 30 minuten bewegen draagt bij aan een gezond en vitaal leven. Je hoeft hiervoor niet naar de sportschool. Neem de trap in plaats van de lift, ga een blokje om of maak een fietstocht. Het gaat erom dat je in beweging komt!

## Slaap jezelf fit

Het wordt wel eens vergeten dat een goede nachtrust onderdeel is van een gezonde leefstijl, terwijl het een groot verschil kan maken. Met 7-8 uur slaap per nacht herstelt je lichaam en geest, zodat je uitgerust wakker wordt en klaar bent voor een nieuwe dag!

NL

**F.I.T.**<sup>TM</sup>  
Look Better. Feel Better.

# DE BASIS VOOR EEN VITAAAL LEVEN

# Vital<sup>5</sup>

  
**FOREVER**<sup>®</sup>

**F.I.T.**<sup>TM</sup>  
Look Better. Feel Better.

Als je op dit moment enige vorm van medicatie gebruikt of onder medische behandeling staat, voor bijvoorbeeld diabetes of hartafwijkingen, raden wij aan om je te wenden tot een arts, voordat je begint aan een bewegingsprogramma en/of voedingsaanvulling. Forever F.I.T. (C9, F15, Vital<sup>5</sup>) is niet geschikt als je zwanger bent, zwanger wilt worden of borstvoeding geeft.

©2020 Forever Living Products. Wijzigingen voorbehouden. NL M712.8

ALOE INSPIRED

  
**FOREVER**<sup>®</sup>

# EEN GEZONDE BASIS.

DE DRUKTE VAN HET DAGELIJKS LEVEN MAAKT DAT WE OP HET GEBIED VAN VOEDING SOMS VOOR DE MAKKELIJKSTE WEG GAAN. DE KEUZE VALT DAN SNELLER OP SNACKS EN FASTFOOD DAN OP EEN GEZONDE MAALTIJD. HIERDOOR KAN HET GEBEUREN DAT WE ONVOLDOENDE VITAMINEN EN MINERALEN BINNENKRIJGEN.

Maak gezonder eten daarom zo makkelijk mogelijk! Bijvoorbeeld door vooraf te bedenken wat je gaat kopen, maaltijden van tevoren klaar te maken en te profiteren van de voordelen van **Vital<sup>5</sup>**. Dit pakket biedt vijf sleutelproducten die passen binnen de basis van gezonde voeding en je helpen op weg naar **LOOK BETTER. FEEL BETTER.**



Forever  
aloë vera drank  
4X 1 Liter

Forever Active  
Pro-B  
30 Capsules

Forever  
Arctic Sea  
120 Softgels

Inhoud  
van uw Vital<sup>5</sup>  
pakket

ARGI+  
30 Sticks

Forever Daily  
60 Tabletten



# IN BALANS.

## DE PRODUCTEN IN HET VITAL<sup>5</sup> PROGRAMMA ONDERSTEUNEN EEN VITALE EN GEZONDERE LEVENSGESTIJL.

DE VOEDINGSSUPPLEMENTEN ZIJN EEN GOEDE AANVULLING OP JE DAGELIJKSE VOEDING.



### Forever aloë vera drank

Aloë vera bevordert het natuurlijke afweersysteem\*. Onze Forever Aloe Vera Gel komt met 99,7% pure aloë vera gel heel dicht in de buurt van dit natuurlijke product! Het is bijna alsof je op een aloë vera plantage staat, het blad van een aloë plant opensnijdt en de gel direct kunt proeven. Het is niet voor niets het eerste product dat een certificaat ontving van het International Aloe Science Council (IASC) voor de puurheid en kwaliteit. **N.B. Glutenvrij** \* Gezondheidsclaim in afwachting van Europese toelating.



### Forever Active Pro-B™

Darmen in balans, betekent rust in je buik. Forever Active Pro-B bevat een geavanceerde mix van 6 verschillende bacteriestammen en biedt 8 miljard KVE (Kolonie Vormende Eenheden). Het unieke omhulsel zorgt ervoor dat de fragiele ingrediënten in het supplement optimaal worden beschermd. Forever Active Pro-B is een mooie aanvulling op een gezonde, evenwichtige en actieve levensstijl. Het supplement is vegetarisch en bevat geen soja.



### Forever Arctic Sea™

Forever's 'supplement van de zee' is rijk aan de Omega-3 vetzuren EPA en DHA. Ons lichaam heeft deze vetzuren nodig, maar kan ze zelf niet aanmaken. Omega-3 vetzuren hebben een gunstige werking op het hart. DHA is bovendien goed voor de hersenen en het gezichtsvermogen. Deze gunstige effecten worden verkregen bij een minimale dagelijkse inname van 250 mg EPA en DHA.

**N.B. Bevat allergenen zalm, ansjovis, kabeljauw.**



### Forever ARG1+™

ARG1+ helpt je om de hele dag actief te blijven en optimale prestaties te leveren. Een ideale voedzame drank voor sportieve mensen. Zeker voor sporters met een hoge spierbelasting. ARG1+ bevat het aminozuur L-Arginine en verschillende vitamines. De vitamines B6, B9 en B12 dragen bij aan extra energie in geval van vermoeidheid. Vitamine D draagt bij tot de instandhouding van de spierfunctie.



### Forever Daily™

Forever Daily is je dagelijkse vitamine-steuntje in de rug. Het supplement bevat een optimale combinatie van vitamines, mineralen en voedingsstoffen. Het bevat onder meer de vitamines A, B, C, D, én E! Combineer het met je favoriete aloë drank en een goed ontbijt en je bent klaar voor de dag!

## SUPPLEMENTENSHEMA.

VOLG ELKE DAG HET SUPPLEMENTENSHEMA OM HET BESTE RESULTAAT TE BEREIKEN MET HET VITAL<sup>5</sup> PROGRAMMA.



\* Het aantal softgels Forever Arctic Sea in het pakket gaat uit van 2x2 softgels per dag. Eet je niet regelmatig vette vis, dan raden wij aan om 2x3 softgels per dag te nemen.

# OP WEG NAAR EEN VITAAAL LEVEN.

## GEZONDE EETGEWOONTES BEGINNEN IN DE KEUKEN. EEN UITGEBALANCEERD EETPATTERN BEVAT DE JUISTE VERHOUDING VAN VETTEN, KOOLHYDRATEN EN PROTEÏNEN.

DEZE VOEDINGSSTOFFEN ZIJN EEN BELANGRIJKE  
BRON VAN ENERGIE VOOR ONS LICHAAM.

**VITAL<sup>5</sup>** IS EEN PERFECTE TOEVOEGING OP EEN  
UITGEBALANCEERD VOEDINGSPATROON!

Het hebben en behouden van een vitale  
leefstijl heeft alles te maken met het maken  
van bewuste keuzes. De hele dag door  
worden we voor keuzes gesteld over wat  
we eten. We kiezen allemaal wel eens voor  
ongezond, maar het is van belang dat je  
eetpatroon in balans blijft. Zorg daarom  
dat je de juiste porties hanteert en alle  
benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt  
door gevarieerd te eten.

## ONTBIJT BEWUST

Bewuste eetkeuzes maken begint op het moment dat je wakker wordt. Voor een goede start is een gezond ontbijt essentieel. Sommige mensen slaan het ontbijt over omdat ze denken zo makkelijk calorieën te besparen. Maar vaak werkt dit averechts. Door te ontbijten heb je meer energie gedurende de dag en is de kans kleiner dat je gaat snacken. Heb je 's ochtends geen tijd om een ontbijt klaar te maken? Doe dit dan de avond ervoor. Zo heb je er in de ochtend geen omkijken meer naar. Volg ook altijd het supplementenschema van pagina 5.

## BEWUST ONDERWEG

Als je onderweg bent, wordt je lekkere trek voortdurend geprikkeld. Denk aan de billboards en diverse advertenties van lekkernijen, of de heerlijke geuren die uit eettentjes komen. Probeer verleidingen te negeren, kies bewust voor wat je eet en ga voorbereid van huis. Neem voor onderweg een flesje water mee en bijvoorbeeld wat fruit, wat rauwkost of een lekkere notenmix. Neem bij de lunch 2 tot 3 Forever Arctic Sea softgels en 1 Forever Daily tablet.

## SUPERMARKT STRUGGLES

In de supermarkt is veel gezond eten verkrijgbaar, maar de winkels liggen ook vol ongezonde producten. Wist je dat in de meeste supermarkten de meest verantwoorde producten in de buitenste paden zijn te vinden? Probeer de binnenste (ongezonde) paden daarom zoveel mogelijk te mijden. Ook is het verstandig vooraf een lijstje te maken als je boodschappen gaat doen. Spreek met jezelf af om niks buiten het lijstje te kopen en ga niet met een lege maag boodschappen doen.

## VITAL<sup>5</sup> IS VERKRIJGBAAR IN VIER SMAAKVARIANTEN, MET ONDERSTAANDE ALOË DRANKEN:

- Forever Aloe Vera Gel
- Forever Aloe Berry Nectar
- Forever Aloe Peaches
- Forever Freedom

Probeer ook eens een andere smaak en ontdek nieuwe favorieten!

*Forever onderschrijft het belang van een gezonde leefstijl met gevarieerde, evenwichtige voeding.*

