

Richtige Ernährung – leicht gemacht

Unsere Produkte

Fitness für jede Zelle



Das reine Gel der Wüstenpflanze Aloe Vera hat es in sich. Bis heute wurden darin mehr als 160 Wirkstoffe wissenschaftlich nachgewiesen. Neben den drei Hauptnährstoffen Fett, Eiweiss und Zucker enthält der stachelige Zeitgenosse viele Vitamine, Spurenelemente, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe. Dank der genialen Zusammensetzung können diese hochqualitativen Stoffe von unserem Körper optimal aufgenommen werden. Nutzen Sie die Kraft eines unserer drei Aloe-Vera-Getränke (Art. 15, 34, 77) als wahren Jungbrunnen.

Diese Kombination ermöglicht, dass beide Fettsäuren optimal aufgenommen werden. Kreislauf und Fettstoffwechsel werden unterstützt. Unterstützung ähnlicher Art kommt in einer geschmacks- und geruchsneutralen Kapsel aus dem Forever-Kräutergarten: Forever Garlic-Thyme (Art. 65). Wird Knoblauch gepresst, werden Enzyme freigesetzt, die dem Stoffwechsel helfen, Fett in Energie umzuwandeln. Antioxidantien schützen vor freien Radikalen, Ajone und Lecithin unterstützen das Emulgieren der Nahrungsfette. Knoblauch hält jung! Thymian enthält Tannine, Polyphenole und Saponine als Antioxidantien. In der Küche wird er speziell als Gewürz bei fettreichen Speisen zur Unterstützung der Verdauung verwendet.

Für die Kraft von innen



Eine tragende Rolle bei der Unterstützung gegen vorzeitige Altersbeschwerden spielt das Kalzium – der Mineralstoff, der Zähne und Knochen stärkt. Ein Mangel an Kalzium kann die Entstehung von Osteoporose begünstigen. Obwohl wir das Mineral über unsere tägliche Ernährung aufnehmen, reicht dies oft nicht aus. Andere Nahrungsbestandteile (zum Beispiel Zucker) sind Kalziumräuber. Forever Calcium (Art. 206) ist besonders wertvoll, denn es verfügt über ein ausgewogenes Verhältnis von Kalzium zu Magnesium und Vitamin D. Durch die aufeinander abgestimmten Mengen wird dem Darm die Aufnahme von Kalzium erleichtert, und der Körper kann diese optimal verwerten.

Frühlingsputz für den Organismus

Es steht unstrittig fest, dass Antioxidantien für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden äusserst wichtig sind. Sämtliche Zutaten von Forever Pomesteen Power (Art. 262) nehmen Spitzenränge in Bezug auf die ORAC-Werte (Wirksamkeit als Sauerstoffradikalfänger) ein. Gönnen Sie sich einen kraftvollen Cocktail aus Granatapfel, Birne, Mangostanfrucht, Himbeere, Brombeere, Heidelbeere und Traubenkernextrakt.



Oxidationsschutz für die Zelle



Natürliches Vitamin C hat die Funktion eines Antioxidans und unterstützt so die Arbeit unserer körpereigenen Abwehrzellen und stärkt das Immunsystem. Wir können Vitamin C jedoch nicht speichern. In Forever Absorbent C (Art. 48) ist Vitamin C in Haferkleie eingebettet und kann so zeitverzögert und bedarfsgerecht über den Tag verteilt Ihrem Körper zugeführt werden.

Jugendlichkeit durch die Kraft der Natur

Ein Nährstoff mit seinem besonderen Gehalt an Aminosäuren, komplexen Enzymen und anderen Vitalstoffen lässt eine normale Biene zur Bienenkönigin heranwachsen und gibt ihr die Energie für ihre Aufgabe – Gelée Royale. Nutzen auch Sie mit Forever Royal Jelly (Art. 36) die Kraft dieses natürlichen Energiespenders zur Bewältigung der Anforderungen in Ihrem persönlichen, kleinen Königreich: Steigern Sie Ihre Vitalität, stärken Sie Ihr Immunsystem und begegnen Sie den täglichen Herausforderungen mit mehr Gelassenheit.

Der Naturstoff Bienenpollen beinhaltet sämtliche Stoffe, die der Mensch zum Leben benötigt. Er hilft bei gelegentlicher Schläppheit, aber auch bei Müdigkeit. Voller wertvoller Eiweissstoffe, Fettsäuren, Enzymkomplexe, B-Vitamine und Mineralstoffe sind Forever Bee Pollen (Art. 26) natürliche Energiespender.



Unterstützung für den Fettstoffwechsel



Die Zufuhr von mehrfach ungesättigten Fettsäuren über die tägliche Ernährung ist unumgänglich, da der menschliche Organismus sie nicht selbst aufbauen kann. Aus diesem Grund wurde Forever Arctic Sea (Art. 39) als dynamisch orientierte Nahrungsergänzung mit Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren entwickelt. Es besteht zu $\frac{3}{4}$ aus Fischöl und wurde mit $\frac{1}{4}$ wertvollem Olivenöl angereichert.

Unumgänglich für «Best Ager»

Wie wichtig das «tägliche Geschäft» wirklich ist, merken wir erst, wenn es nicht mehr täglich ist. Mit Forever Fields of Greens (Art. 68) steht Ihnen eine ideale tägliche Ballaststoffergänzung zur Verfügung. Diese Zahnbürste für den Darm beeinflusst die Darmflora positiv (Säure- und Basen-Milieu), unterstützt die Entschlackung des Körpers und ist hilfreich bei der Körpergewichtskontrolle, wobei es die notwendige Grundstoffversorgung sichert.





Wenn man alleine isst ...

Oft hört man die Bemerkung: «Ach, es lohnt sich doch gar nicht, für mich alleine etwas zu kochen!» Heisst das, es liegt einem nichts an der eigenen Gesundheit? Man sollte sich um sich selbst kümmern. Einen farbenfrohen, kontrastreichen Rohkostteller zusammenstellen, vielleicht ein hartgekochtes Ei hinzufügen, 1-2 Pellkartoffeln oder ein Stück Käse (dabei sollte man oft neue Sorten probieren), eine Frucht als Nachtisch ...

Diese Mahlzeit ist schnell zubereitet, sehr gesund und köstlich. Vielleicht versuchen Sie ja auch diese sehr variable Vinaigrette, die nicht nur zu Salaten oder Rohkost sondern auch zu Lachs-Carpaccio besonders lecker schmeckt.



Aloe-Vera-Vinaigrette

100 ml Aloe Vera
½ Liter Olivenöl
2 Zitronen
2 EL Balsamico
2 EL Sojasauce
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Schneebesen gut vermischen. Die Vinaigrette mit dem Trichter in die leere Forever-Aloe-Vera-Flasche füllen. Die verschlossene Flasche vor Wiedergebrauch gut schütteln. Verzichten Sie auf gekaufte Salatsaucen. Fertigen Sie Ihre eigene gesunde Salatsauce mit Aloe Vera von Forever an. Seit über 30 Jahren verwendet der Marktführer nur naturbelassene Inhaltsstoffe zur Herstellung seiner Aloe-Vera-Produkte.

Dieses und weitere tolle Rezepte finden Sie in «Kochen mit Aloe Vera – Rezeptideen vom französischen Chef de Cuisine Pascal Crepieux» (erhältlich bei www.networkversand.ch).

Bien s'alimenter, c'est facile

Nos produits

Rajeunissement de chaque cellule



Le gel pur de la plante désertique Aloe Vera a de nombreuses vertus. À ce jour, on y compte plus de 160 agents testés scientifiquement. Outre les trois nutriments principaux que sont les lipides, les protéines et les glucides, cette plante épineuse contient aussi bien des vitamines, des oligo-éléments, des minéraux et des matières végétales secondaires. Grâce à cette extraordinaire composition, ces éléments de grande qualité peuvent être parfaitement absorbés par notre corps. Puisez de l'énergie dans l'une de nos trois boissons à l'Aloe Vera (art. 15, 34, 77) à la manière d'eaux de jouvence.

Nettoyage de printemps pour l'organisme

Il est indubitable que les antioxydants sont essentiels à notre santé et à notre bien-être. L'ensemble des ingrédients de Forever Pomesteen



Power (art. 262) occupe une place primordiale en termes de valeurs ORAC (efficacité en tant que capteur de radicaux oxygénés).

Savourez un cocktail corsé à base de grenades, poires, mangoustans, framboises, mûres, myrtilles et extraits de raisins.

Soutien du métabolisme gras



L'apport d'acides gras polyinsaturés dans l'alimentation quotidienne est indispensable, l'organisme humain ne pouvant pas se construire seul. C'est la raison pour laquelle Forever a développé Artic Sea (art. 39) en tant que complément nutritionnel avec des acides gras oméga 3 et des oméga 6. Il est constitué de $\frac{3}{4}$ d'huiles de poisson, $\frac{1}{4}$ de sa composition étant enrichie d'une délicieuse huile d'olive. Cet-

te association permet l'absorption optimale des deux acides gras, supportant ainsi tant la circulation que le métabolisme gras.

Ce complément nutritif vous est fourni dans une capsule sans saveur ni odeur, et qui provient des herbes Forever: Forever Garlic-Thyme (art. 65). L'ail pilé dégage des enzymes qui aident le métabolisme à transformer la graisse en énergie. Les antioxydants protègent des radicaux libres, l'ajoène et la lécithine soutenant l'émulsion des graisses alimentaires. L'ail vous aide à rester jeune! Le thymian contient des tanins, des polyphénols et des saponins en tant qu'antioxydants. À la cuisine, on s'en sert surtout comme épice dans les plats riches en graisses, pour faciliter la digestion.

Protection des cellules contre l'oxydation



La vitamine C naturelle fait fonction d'antioxydant: elle favorise le travail de nos anticorps et renforce le système immunitaire. Mais notre corps ne peut pas emmagasiner la vitamine C. Avec Forever Absorbent C (art. 48), la vitamine C est enveloppée de flocons d'avoine et peut donc être libérée plus tard au gré des besoins, par diffusion et apport à votre corps.

Inévitable pour «les cinquantenaires»

Nous remarquons vraiment l'importance des selles quotidiennes seulement lorsqu'elles ne le sont plus. Avec Forever Fields of Greens (art. 68), vous disposez d'un complément quotidien idéal à base de fibres alimentaires.



Cette « brosse à dents » destinée à l'intestin a un effet positif sur la flore intestinale (milieu acide et base), contribue à nettoyer le corps et agit avantageusement sur le contrôle du poids en favorisant l'apport d'éléments essentiels.

Pour la force intérieure



Le calcium joue un rôle prépondérant dans la lutte contre les troubles précoces du vieillissement, ce minéral consolidant dents et os. Le manque de calcium peut provoquer l'ostéoporose. Bien que nous absorbions du calcium au quotidien via notre alimentation, il arrive que ce ne soit pas suffisant. D'autres aliments (par exemple le sucre) détruisent le calcium. Forever Calcium (art. 206) est particulièrement précieux car il présente un taux équilibré de calcium, magnésium et de vitamine D. Grâce à des quantités équilibrées, l'intestin absorbe plus facilement le calcium, que le corps peut alors exploiter de manière optimale.

Rester jeune grâce à la nature

Un aliment doté d'un taux exceptionnel d'acides aminés, d'enzymes complexes et d'autres éléments vitaux permet à n'importe quelle abeille ordinaire de devenir la reine des abeilles en lui donnant l'énergie pour ce faire: il s'agit de la gelée royale. Avec la Gelée Royale de Forever (art. 36), exploitez la force de ce diffuseur naturel d'énergie pour combattre les exigences de votre petit royaume: dopez votre vitalité, renforcez votre système immunitaire et relevez avec davantage de sérénité les défis quotidiens. L'aliment naturel qu'est le pollen d'abeilles est riche de tous les éléments nécessaires à l'être humain. Il



stimule en cas d'apathie, et même de fatigue. Le diffuseur d'énergie Pollen Forever (art. 26) contient de précieuses protéines, des acides gras, des complexes d'enzymes et de vitamine B ainsi que des substances minérales.



Lorsqu'on est seul(e) à table ...

On entend souvent cette expression: « Bah, ça ne vaut pas le coup de cuisiner pour moi seul(e) ! » Cela signifie-t-il que certains n'attachent pas d'importance à leur santé? Il faut s'occuper de soi. Se mitonner un plat unique riche en couleurs et en contrastes, y ajouter éventuellement un œuf cuit dur, 1 à 2 pommes de terre en robe des champs ou un morceau de fromage (testez de nouvelles sortes), un fruit pour dessert ...

Ce repas est vite prêt, particulièrement sain et bon marché. Peut-être essaieriez-vous cette vinaigrette à décliner, laquelle peut accompagner non seulement les salades ou crudités mais aussi le carpaccio de saumon.



Vinaigrette Aloe Vera

100 ml Aloe Vera
½ litre d'huile d'olives
2 citrons
2 cs de vinaigre balsamique
2 cs de sauce soja
Sel, poivre

Préparation

Bien mélanger tous les ingrédients avec un fouet. Verser la vinaigrette à l'aide d'un entonnoir dans la bouteille vide de Forever Aloe Vera. Secouer énergiquement la bouteille fermée avant réutilisation. N'achetez pas dans le commerce des sauces à salades. Préparez votre propre vinaigrette saine à base de l'Aloe Vera de Forever. Depuis plus de 30 ans, le leader du marché Forever n'a recours qu'à des ingrédients naturels pour fabriquer ses produits à l'Aloe Vera.

Vous trouverez cette recette et d'autres tout aussi délicieuses dans « Cuisiner avec l'Aloe Vera – recettes du chef de cuisine Pascal Crepieux » (on peut se les procurer sur www.networkversand.ch).

Nutrirsi bene è semplice...

I nostri prodotti

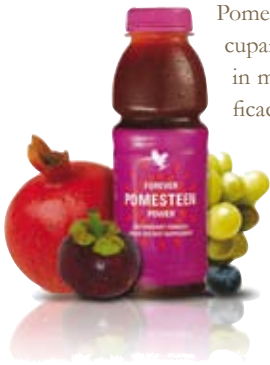
Fitness per ogni cellula



La particolarità dell'Aloe Vera, pianta desertica, è racchiusa nel suo purissimo gel: ad oggi, è scientificamente dimostrato che contiene più di 160 principi attivi. Oltre alle tre principali sostanze nutritive (proteine, grassi e carboidrati), la spinosa pianta dei giorni nostri contiene numerose vitamine, oligoelementi, minerali e sostanze vegetali secondarie. Grazie alla geniale composizione, queste sostanze di altissima qualità sono in grado di essere assorbite in maniera ottimale dal nostro corpo. Sfruttate il potere di una delle nostre tre bevande a base di Aloe Vera (art. 15, 34, 77) quali fonti di giovinezza.

Pulizie di primavera per l'organismo

È comprovato che gli antiossidanti sono estremamente importanti per la nostra salute e il nostro benessere. Tutti gli ingredienti di Forever Pomesteen Power (art. 262) occupano una posizione di spicco in merito ai valori ORAC (efficacia antiossidante). Gustate un portentoso cocktail a base di melograno, pera, mangostano, lampogni, more, mirtilli ed estratto di semi d'uva.



Sostegno per il metabolismo



L'apporto di acidi grassi polinsaturi attraverso l'alimentazione quotidiana è indispensabile poiché l'organismo umano non può generarli da sé. Forever Arctic Sea (art. 39) è stato sviluppato per questa ragione come integratore alimentare dinamico con acidi grassi Omega 3 e Omega 6. È composto per 3/4 da olio di pesce e arricchito per 1/4 da pregiato olio di oliva. Questa combinazione consente a entrambi gli acidi grassi di essere assorbiti al meglio.

Circolazione e metabolismo lipidico vengono sostenuti nei loro compiti.

Un supporto simile proviene da una capsula senza sapore e senza odore dell'orto di erbe Forever: Forever Garlic-Thyme (art. 65). Spremendo l'aglio, vengono rilasciati enzimi che aiutano il metabolismo a trasformare i grassi in energia. Gli antiossidanti proteggono dai radicali liberi, ajoene e lecitina favoriscono l'emulsione dei grassi alimentari. L'aglio mantiene giovani! Il timo contiene tannine, polifenoli e saponine quali antiossidanti. In cucina viene usato per insaporire cibi ricchi di grassi e favorirne così la digestione.

Protezione antiossidante per le cellule



La vitamina C naturale svolge una funzione antiossidante, coadiuva il lavoro delle nostre cellule immunitarie e rafforza così il nostro sistema immunitario. Tuttavia, la vitamina C non può essere immagazzinata. Forever Absorbent C (art. 48) è vitamina C avvolta da crusca d'avena e può essere quindi apportata al corpo nel corso della giornata a seconda del fabbisogno.

Indispensabile per la «seconda giovinezza»

Ci accorgiamo dell'importanza dei «bisogni quotidiani» quando iniziano a non essere più tali. Con Forever Fields of Greens (art. 68) avete a disposizione un integratore di fibre giornaliero ideale. Questo spazzino del intestino ha un effetto positivo sulla flora intestinale (ambiente acido-basico), favorisce la disintossicazione del corpo e coadiuva il controllo del peso corporeo, garantendo l'approvvigionamento degli elementi essenziali.



Per la forza interiore



Un ruolo significativo nella prevenzione dei disturbi precoci dell'invecchiamento è giocato dal calcio, il minerale che rafforza denti e ossa. Una carenza di calcio può favorire la comparsa dell'osteoporosi. Sebbene il minerale ci venga fornito attraverso l'alimentazione quotidiana, spesso non basta. Altri componenti (p.es. lo zucchero) sottraggono il calcio. Forever Calcium (art. 206) è particolarmente prezioso perché ha un rapporto equilibrato tra calcio, magnesio e vitamina D. In tal modo, all'intestino viene facilitata l'assunzione del calcio e il corpo può sfruttarlo al meglio.

Giovinanza grazie al potere della natura

Una sostanza nutritiva con un particolare contenuto di aminoacidi, enzimi complessi e altre sostanze vitali permette ad un'ape di diventare ape regina, fornendole l'energia per svolgere i suoi compiti. Stiamo parlando della pappa reale. Con Forever Royal Jelly (art. 36) potete sfruttare anche voi il potere di questo energetico naturale per affrontare quanto serve nel vostro piccolo regno personale: aumentate la vostra vitalità, potenziate il vostro sistema immunitario e andate incontro alle sfide quotidiane con più serenità.

La sostanza naturale polline d'api contiene tutti gli elementi necessari all'uomo per vivere. Serve in caso di fiacchezza occasionale, ma anche di stanchezza. Ricchi di preziose proteine, acidi grassi, complessi enzimatici, vitamina B e minerali, Forever Bee Pollen (art. 26) sono energetici naturali.





Quando si è soli...

Spesso si sente la frase: «Non vale nemmeno la pena cucinare solo per me!» Vuol dire forse che non ci importa della nostra salute? Bisognerebbe occuparsi di sé stessi. Preparare un variopinto piatto di verdure crude, magari un uovo sodo, 1-2 patate bollite o un pezzo di formaggio (sperimentando sempre varietà nuove), un frutto come dolce...

Questo è un pasto veloce da preparare, molto sano e delizioso. Potreste anche abbinarci questo condimento, adatto non solo a insalate o verdure crude, ma anche al carpaccio di salmone.



Condimento a base di Aloe Vera

100 ml di Aloe Vera
½ litro di olio di oliva
2 limoni
2 cl di aceto balsamico
2 cl di salsa di soia
Sale, pepe

Preparazione

Mescolate tutti gli ingredienti in una ciotola con la frusta. Usando un imbuto, versate il condimento in una bottiglia di Forever Aloe Vera vuota. Agitate bene la bottiglia chiusa prima di riutilizzarne il contenuto. Evitate di comprare condimenti pronti. Preparateveli da soli con l'Aloe Vera di Forever. Da oltre 30 anni, il leader di mercato utilizza solo sostanze naturali per preparare i suoi prodotti a base di Aloe Vera.

Questa e altre favolose ricette si trovano nel ricettario «Kochen mit Aloe Vera – Rezeptideen vom französischen Chef de Cuisine Pascal Crepieux» («Cucinare con l'Aloe Vera – Ricette dello chef francese Pascal Crepieux») (acquistabile su www.networkversand.ch).