

HEART VITALITY

DET BESTE
FOR HJERTET!

VIKTIG FOR ET GODT LIV:
ET VELFUNDERENDE
HJERTE-SIRKULASJONSSYSTEM

"REISHI – SOPPEN
FOR ET LANGT LIV"

LET'S TALK ABOUT:

01

VÅRT HJERTE, VÅR MOTOR: YOUR HEART. YOUR DECISION!

Hjertet pumper kontinuerlig blod inn i kroppen vår. Hele kroppen blir tilført oksygen og næringsstoffer. For å holde denne syklusen i gang, er det viktig å ta godt vare på og støtte hjertet ditt.



TIPS: TRENING ER VIKTIG FOR EN SUNN KROPP. INTEGRER ALLTID BØSING I DIN HVERDAG. DET SOM OGSÅ KAN VÆRE BRA FOR DEG: MAGNESIUM! DET ER BLANT ANNET VIKTIG FOR Å REGULERE BLODTRYKKET I TILLEGG REGULERER MAGNESIUM DIVERSE AKTIVITETER I NERVER OG MUSKLER.

02

NÆRINGSSTOFFER: ONLY THE BEST!

Du er hva du spiser. For at hjertet ditt – motoren din – skal gå jevnt bør du være spesielt oppmerksom på: Et balansert kosthold med forskjellige næringsstoffer. Hvis du liker kroppen din så gi den bra mat, det vil gi deg en velfungerende kropp takket være det kardiovaskulære systemet og et sunt immunsystem. Bare prøv det!



TIPS: Å SPISE EN BALANSERT KOST ER ENKELT – OG DEILIG! LA DEG FOR EKSEMPEL INSPIRERE AV DITT LOKALE MARKED. UTVALGET AV FRUKT OG GRØNT ER OFTE STORT HER – SPESIELT I SESONG. OGSÅ GODT FOR HJERTET: HAVFISK SOM LAKS OG MAKRELL.

03

REISHI: ABSOLUTELY POWERFUL!

Reishi – en sopp som har alt – med en lang tradisjon. Den har vært høyt verdsatt i Kina og Japan i flere tusen år, og er fremdeles et symbol på lykke og et langt liv. Den allsidige bruken skyldes ikke et enkelt innholdsstoff, men den totale sammensetningen av alle soppens innholdsstoffer.



TIPS: HVILKE MATVARER ER BRA FOR HJERTET DITT? I TILLEGG TIL DET KLASSISKE EPLE – RØDE DRUER, GULRØTTER OG SØTPOTETER OG IKKE MINST BROKKOLI. DU TRENGER IKKE KOKE DE. BRUK DE KUTTET I BITER I SALAT! REISHISOPPEN KAN BRUKES I DEILIGE SUPPER OG SAUSER. BARE PRØV DET!

TIPS: KJENNER DU ALLEREDE TIL LR LIFETAKT REISHI PLUS? KAPSELENE INNEHOLDER REISHIEKSTRAKT OG -PULVER AV HØY KVALITET OG VITAMIN C FOR STØTTE AV BLODKAR' OG ENERGISTOFFSKIFTE². I TILLEGG BESKYTTER VITAMIN C CELLENE MOT OKSIDATIVT STRESS³.



¹ Vitamin C bidrar til normal kollagendannelse, som har betydning for hudens, bruskens, knoelens, tennenes, tannkjøttets og blodkarenes normale funksjon.

² Vitamin C bidrar til et normalt energistoffskifte og til å redusere tretthet og utmattelse.

³ Vitamin C bidrar til å beskytte cellene mot oksidativt stress og til nervesystemets normale funksjon.

MORE QUALITY
for your life.