

# Suplementy na TWOJĄ miarę



Wszyscy wiemy, że najlepszym sposobem na zachowanie zdrowia jest zrównoważona dieta, złożona ze świeżych, zdrowych potraw oraz mnóstwa owoców i warzyw. Co jednak, gdy nie jesteśmy w stanie zaspokoić odżywczych potrzeb naszego organizmu jedynie poprzez pożywienie? Amerykańska Food and Drug Administration (FDA – Agencja ds. Żywności i Leków) poinformowała ostatnio konsumentów, że pewne suplementy witaminowe „mogą być użyteczne”, dodając, że „istnieje wiele powodów”, by rozważyć ich spożycie. Według Barbary Schneeman, PhD, Director of FDA’s Office of Nutritional Products, Labeling, and Dietary Supplements (Dyrektor Biura Odżywczych Produktów, Etykiet oraz Suplementów Diety FDA): *Suplementy mogą być użyteczne, gdy zaspokajają naukowo stwierdzone zapotrzebowanie na określoną substancję odżywczą, które nie może być zaspokojone przez pożywienie lub które nie jest zaspokajane przez normalne spożycie pokarmu.* (Vitamins can be useful, says FDA, October 2009)

Według Dietary Guidelines for Americans (Dietetyczne wytyczne dla Amerykanów) wiele osób spożywa więcej kalorii niż potrzebuje ich organizm, nie dostarczając mu przy tym wystarczającej ilości różnych substancji odżywczych – w tym witamin – co może budzić obawy. Ważne substancje mineralne, takie jak wapń, potas, magnez oraz witaminy takie jak A, C, D, E i K, jak również witamina B12, żelazo i kwas foliowy stanowią nieodzowny składnik każdej zdrowej diety. Skoro większość tych składników zawarta jest w naszym pożywieniu, dlaczego tak duża część populacji nie spełnia zalecanych dziennych wymogów? Czynnikiem jest pewnie tyle samo, ile różnych stylów życia.

Trudno jest spełniać wszystkie wymogi zdrowotne na każdym etapie życia. Na ryzyko niedostatecznego dostarczania organizmowi koniecznych mu substancji odżywczych szczególnie narażone mogą być niektóre grupy ludzi, takie jak kobiety w wieku rozrodczym, wegetarianie i weganie, osoby starsze itp. Nastawienie typu „rozmiar uniwersalny” nie sprawdza się – należy pamiętać, że nadmierna suplementacja, przyjmowanie wysokich dawek witamin czy próby szybkiego „naprawienia” kwestii zdrowotnych również nie stanowią dobrego rozwiązania.



FDA oraz American Academy of Family Physicians (AAFP – Amerykańska Akademia Lekarzy Rodzinnych) zalecają wypracowanie takiego trybu przyjmowania witamin, który zapewni konsumpcję witamin odpowiednią dla zaspokojenia konkretnych potrzeb organizmu. Warto zacząć od 13 podstawowych witamin, niezbędnych dla rozwoju i zdrowia organizmu, a następnie uwzględnić swoje konkretne potrzeby. Według Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMMER – Fundacja Mayo dla Studiów i Badań Medycznych) nasz organizm nie potrafi wytwarzać większości potrzebnych mu witamin i minerałów, dlatego musimy pozyskiwać je z pożywienia czy, w niektórych przypadkach, z suplementów diety. Najważniejsze jest to, że dzięki popartym nauką radom konsumenci mogą zapewnić sobie spożycie odpowiedniej ilości substancji odżywczych i witamin.

Kiedy pamięta się o tych prostych wskazówkach, nietrudno wcielić w życie prozdrowotną strategię. Poznaj wymogi odpowiednie dla siebie. Dostępnych jest naprawdę wiele informacji, w zależności od wieku, preferowanej diety oraz kwestii zdrowotnych. Następnie skoncentruj się na tych obszarach, w których samo pożywienie nie jest w stanie zaspokoić twoich odżywczych potrzeb. Zwróć szczególną uwagę na te kluczowe witaminy i substancje odżywcze, których twój organizm bezwzględnie potrzebuje, by zachować zdrowie. I pamiętaj, że Forever Living ma w swojej ofercie dokładnie takie suplementy, jakich potrzebuje twój organizm, by pomóc ci zachować zdrowie.

Linia suplementów diety i produktów odżywczych Forever Living została stworzona z myślą o twoich potrzebach zdrowotnych. Niezależnie od tego, jakie są twoje potrzeby teraz i jakie mogą być w przyszłości, Forever Living ma dla ciebie suplementacyjne wsparcie. Tabletki do ssania Forever Kids (kod 198) dostarczą tobie i twoim rosnącym dzieciom ważne witaminy, minerały i fitoskładniki, których może wam brakować. Możesz też wybrać inny z naszych suplementów, na przykład Forever Nature's 18 (kod 271), Forever Calcium (kod 206), Absorbent-C (kod 048) czy Arctic-Sea Super Omega 3 (kod 039). Jeżeli twoim celem jest kontrola wagi, możesz sięgnąć po koktajl Forever Lite lub Forever Lite Ultra.

Nie żałuj czasu na właściwe odżywienie swojego organizmu – to świetna inwestycja. Jeżeli nie korzystasz jeszcze z fantastycznej oferty suplementów i produktów odżywczych Forever Living, na co czekasz? Nasze suplementy są tworzone na twoją miarę!

źródło: Forever International, grudzień 2009

