

# 4Life® Style Magazine



PORTUGUÊS

## SUPLEMENTOS & ESTILO DE VIDA

*4 dicas principais*  
ajudando a levar um  
estilo de vida saudável

**O QUE É O SISTEMA  
IMUNOLÓGICO?**

### TESTE

*Qual é a sua  
vitalidade?*

**“PODER DOS  
SUPLEMENTOS DA  
4LIFE”**

QUE VITAMINAS E MINERAIS  
FORTALECEM O SISTEMA  
IMUNOLÓGICO?



OUTONO-INVERNO 2019-2020

**A** ciência de 4Life Transfer Factor™ é o resultado de uma investigação intensiva, aliada a inovações de produto e tecnologias de última geração, com ingredientes que ajudam a manter a saúde do seu sistema imunitário.

Os produtos 4Life Transfer Factor são patenteados, certificados e são o resultado de uma investigação intensiva. A nossa equipa de Investigação e Desenvolvimento tem como missão desenvolver produtos que proporcionem um excelente apoio ao seu bem-estar geral e que cumpram as mais rigorosas normas de qualidade e análise.

A investigação é um dos pilares da 4Life, em conjunto com o nosso compromisso de êxito e do serviço.

Ter um estilo de vida saudável significa investir no nosso bem-estar, na nossa qualidade de vida e daqueles que nos rodeiam. “



“Quando se sente com energia, consegue tirar o máximo partido da vida. Para alcançar este objetivo, precisa de ter um estilo de vida saudável e uma nutrição equilibrada.”

**DAVID VOLLMER**

Diretor Científico, 4Life Research


RECONHECIMENTO

### O melhor fornecedor de suplementos

Em 2018, a Corporate USA TODAY atribuiu o prémio de Melhor Fornecedor de Suplementos de Saúde e Fitness dos Estados Unidos à 4Life.

w





# O que é o sistema imunitário?

O sistema imunitário é uma rede complexa e interativa que percorre todo o nosso corpo. É composto por células, tecidos e órgãos que, em conjunto, nos protegem de vírus, bactérias ou fungos, de modo a garantir o bom funcionamento do nosso organismo.

O sistema imunitário é responsável pela identificação destes potenciais agentes patogénicos, pela sua neutralização de modo torná-los inofensivos e, por último, pela sua eliminação do organismo.

Assim que o nosso corpo deteta uma ameaça (quer seja externa ou interna), começamos quase imediatamente a sentir que alguma coisa não está a funcionar como devia.

Graças a todas estas funções, o sistema imunitário consegue lembrar-se de diferentes ameaças, reconhecendo e reagindo às mesmas. “

**RECONHECER, REAGIR  
E RECORDAR**

## QUANTOS SISTEMAS IMUNITÁRIOS TEMOS?

### 1 - SISTEMA IMUNITÁRIO INATO

Em primeiro lugar, possuímos um sistema imunitário inato, que assegura uma resposta geral e abrangente a qualquer invasor, nomeadamente bactérias ou vírus. Por exemplo, quando se corta acidentalmente ou quando queima um dedo, a inflamação e a dor fazem parte do sistema imunitário inato.

### 2 - SISTEMA IMUNITÁRIO ADAPTATIVO

Em segundo lugar, possuímos um sistema imunitário humoral ou adaptativo, ou seja, o nosso organismo aprende e melhora a sua resposta através de experiências que se repetem. A varicela é um bom exemplo: quando contrai esta doença, o corpo aprende com a experiência e melhora a sua resposta caso volte a deparar-se com este vírus.

# A FORÇA DA 4LIFE

## QUAIS SÃO AS VITAMINAS E OS MINERAIS QUE REFORÇAM O SEU SISTEMA IMUNITÁRIO?

Convidamo-lo a descobrir alguns nutrientes essenciais, que ajudam a manter o seu sistema imunitário saudável e que a 4Life incluiu na fórmula de vários produtos.

VITAMINA C

VITAMINA A

VITAMINA B 12

VITAMINA B6

VITAMINA D

ÁCIDO FÓLICO

SELÉNIO

COBRE

ZINCO

1

Riovida  
RiteStart  
NutraStart  
BCV  
Glucoach  
Vista

2

Energy Go  
Stix Tropical  
RiteStart  
NutraStart,  
BCV

3

RiteStart  
BCV

4

FibroAMJ  
BCV

5

RiteStart  
NutraStart

6

RiteStart  
NutraStart  
BCV

8

RiteStart  
NutraStart  
BCV

7

BCV

9

Vista  
BCV  
NutraStart  
RiteStart  
Plus





## TESTE

# QUAL O SEU NÍVEL DE ENERGIA?

Independentemente do seu estilo de vida e do seu nível de energia, poderá sempre beneficiar da ciência que está por trás dos produtos 4Life. Descubra qual é o seu nível de energia e quais são os produtos mais adequados para si.

**1** Como é a sua dieta?

- A Variada e equilibrada.
- B Normal.
- C Inconsistente.

**3** Como gere situações de stress?

- A Mantenho a calma.
- B Tento encontrar uma forma de manter o meu equilíbrio.
- C Normalmente, fico tenso e nervoso.

**5** Quantas horas dorme em média por noite?

- A Mais de 8 horas.
- B Entre 6 e 7 horas.
- C Menos de 6 horas.

**2** Com que frequência faz exercício?

- A Pelo menos duas vezes por semana ou regularmente.
- B Uma vez por semana.
- C Quase nunca ou nunca.

**4** O seu estilo de vida é...

- A Ativo.
- B Moderado.
- C Sedentário.

### Maioria das respostas A:

Continue assim! Você tem um estilo de vida ideal. Poderá tomar um pacote de Riovida Burst com vitamina C para manter o normal funcionamento do seu sistema imunitário durante e após a prática de exercício físico intenso.

### Maioria das respostas B:

Você tem um estilo de vida moderado. O Energy Go Stix Tropical (uma mistura de erva-mate e guaraná) poderá dar-lhe o incentivo extra de que necessita para ter um estilo de vida mais ativo.

### Maioria das respostas C:

Poderá ter de mudar os seus hábitos e fazer algum esforço para melhorar o seu estilo de vida. Comece por ter uma alimentação equilibrada e utilize o Ritestart como suplemento para adicionar vitaminas, minerais, ácidos gordos essenciais e antioxidantes à sua dieta. Chegou a hora de começar a fazer exercício para aumentar a sua energia!

# SUPLEMENTOS



## ESTILO DE VIDA

### 4 conselhos chave para ter um estilo de vida saudável

O stress do quotidiano, a exposição a fatores biológicos e muitos outros fatores podem fragilizar o seu sistema imunitário e, conseqüentemente, colocar a sua saúde em risco. Contudo, algumas recomendações simples podem ajudá-lo a evitar este cenário desagradável.

1

Coma frutos e vegetais para obter mais antioxidantes, por exemplo, mirtilos e uvas. Os antioxidantes combatem os radicais livres e evitam os danos celulares.

Sabia que o Riovida contém uma mistura de frutos antioxidantes e vitamina C que o ajudam a combater o stress oxidativo?



2

A prática regular de exercício não se limita a melhorar a sua forma física, irá igualmente proteger e cuidar do seu sistema imunitário. Os desportos de resistência, tais como a corrida, a natação e o ciclismo, são os mais recomendados. O Renuvo contém açafrão e pimenta preta, dois ingredientes que serão os melhores aliados do seu plano de exercícios para cuidar do seu sistema imunitário e mantê-lo jovem.

3

Uma dieta saudável e variada fornece nutrientes importantes e necessários para o sistema imunitário, de modo a reforçar as defesas do seu organismo. O Energy Go Stix Tropical contém ginseng coreano e dá-lhe um impulso adicional para começar a ter um estilo de vida mais ativo.



4

O stress enfraquece as nossas defesas. Por isso, não se esqueça de manter o equilíbrio entre o stress e o relaxamento. O 4Life Transfer Factor Reflexion contém Avena Sativa e L-teanina para o ajudar a acalmar e manter um estado de espírito equilibrado.



**SABIA QUE, GRAÇAS AO LOYALTY PROGRAM, PODERÁ OBTER UM  
PRODUTO GRÁTIS TODOS OS MESES?  
ADICIONALMENTE, IRÁ ACUMULAR CRÉDITOS QUE PODERÁ  
TROCAR PELOS SEUS PRODUTOS FAVORITOS\***

\* Iremos enviar-lhe o produto bônus do mês com a sua próxima encomenda do Loyalty Program assim que a sua primeira encomenda atingir, pelo menos, 125 LP e quando mantiver uma encomenda do Loyalty Program igual ou superior a 125 LP.