

# 4Life® Style Magazine



## INTEGRATORI & STILE DI VITA

*4 consigli chiave  
per condurre uno  
stile di vita sano*

**COS'È IL SISTEMA  
IMMUNITARIO?**

### TEST

*Quanta energia  
hai?*

## LA FORZA DI 4LIFE

QUALI VITAMINE E MINERALI  
RAFFORZANO IL TUO SISTEMA  
IMMUNITARIO?



AUTUNNO - INVERNO 2019 - 2020

La scienza di 4Life Transfer Factor™ è il risultato di un'intensa ricerca, combinata con tecnologia all'avanguardia e innovazione dei prodotti, con ingredienti che aiutano a mantenere sano il sistema immunitario.

I prodotti 4Life Transfer Factor sono brevettati, certificati e sono il risultato di un intenso lavoro di ricerca. Il nostro team di ricerca e sviluppo è impegnato nello sviluppo di prodotti che offrano un eccellente supporto per il tuo benessere generale, rispettando al contempo i più alti standard di qualità e analisi.

La ricerca è uno dei pilastri di 4Life, insieme al nostro impegno per il successo e le iniziative benefiche aziendali.

Condurre uno stile di vita sano significa investire nel nostro benessere, nella qualità della nostra vita e di coloro che ci circondano. "



"Quando godi di piena salute ed energia, puoi vivere al meglio la tua vita. Per raggiungere questo obiettivo, è necessario seguire uno stile di vita sano e un'alimentazione equilibrata."

**DAVID VOLLMER**


Direttore generale scientifico, 4Life Research

RICONOSCIMENTO

### Miglior fornitore di integratori

Nel 2018, Corporate USA Today ha nominato 4Life come il miglior fornitore di integratori alimentari per il fitness e il benessere negli Stati Uniti.





# Cos'è il sistema immunitario?

Il nostro sistema immunitario è una complessa rete interattiva nel nostro corpo, costituita da cellule, tessuti e organi che, insieme, proteggono il corpo da virus, batteri o funghi, garantendo il funzionamento ottimale del nostro corpo.

Il sistema immunitario ha il compito di identificare questi potenziali agenti patogeni, neutralizzarli per renderli innocui e infine eliminarli dall'organismo.

Non appena il nostro corpo percepisce una minaccia, sia esterna che interna, quasi immediatamente notiamo che qualcosa non funziona come dovrebbe.

Grazie a tutte queste funzioni, il sistema immunitario è in grado di riconoscere, reagire e ricordare le diverse minacce."

**RICONOSCERE, REAGIRE  
E RICORDARE**

## QUANTI SISTEMI IMMUNITARI ABBIAMO?

### 1 - SISTEMA IMMUNITARIO INNATO

Innanzitutto, esiste un sistema immunitario innato, che fornisce una risposta ampia e generale a qualsiasi invasore esterno, come batteri o virus. Ad esempio, quando ti ferisci o ti bruci un dito mentre cucini, l'infiammazione e il dolore fanno parte del sistema immunitario innato.

### 2 - SISTEMA IMMUNITARIO ADATTATIVO

In secondo luogo, esiste un sistema immunitario umorale o adattativo, secondo cui il nostro corpo impara e migliora grazie a un'esperienza ripetuta. Un esempio potrebbe essere la varicella: una volta che ne hai sofferto, il tuo corpo la conosce e migliora la risposta qualora vi entrasse di nuovo in contatto.

# LA FORZA DI 4LIFE

## QUALI VITAMINE E MINERALI RAFFORZANO IL TUO SISTEMA IMMUNITARIO?

Ti invitiamo a scoprire alcune sostanze nutritive essenziali che ti aiutano a mantenere sano il tuo sistema immunitario e di cui 4Life ha creato una formula per diversi dei suoi prodotti.

VITAMINA C

VITAMINA A

VITAMINA B 12

VITAMINA B6

VITAMINA D

ACIDO FOLICO

SELENIO

RAME

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





# TEST

## QUANTA ENERGIA HAI?

“Indipendentemente dal tuo stile di vita e da quanta energia tu abbia, puoi sempre trarre beneficio della scienza racchiusa in ciascuno dei prodotti 4Life. Scopri quanta energia hai e i prodotti che fanno meglio al caso tuo.”

**1** Com'è la tua alimentazione?

- A Varia ed equilibrata.
- B Normale.
- C Aleatoria.

**3** Come gestisci le situazioni di stress?

- A Mantengo la calma.
- B In situazioni stressanti cerco di trovare un modo per mantenere il mio equilibrio.
- C Tendo a innervosirmi e stressarmi.

**5** Quanto dormi normalmente a notte?

- A Più di 8 ore.
- B Tra 6 e 7 ore.
- C Meno di 6 ore.

**2** Con che frequenza fai sport?

- A Almeno due volte a settimana, regolarmente.
- B Una volta a settimana.
- C Quasi mai o mai.

**4** Il tuo stile di vita è...

- A Attivo.
- B Moderato.
- C Sedentario.

### Maggioranza di risposte A:

Continua così! Il tuo stile di vita è ottimale. Perché non prendi una bustina di Riovida Burst con vitamina C per favorire il normale funzionamento del sistema immunitario durante e dopo un allenamento intenso?

### Maggioranza di risposte B:

Hai uno stile di vita moderato. Con Energy Go Stix Tropical, una miscela di tè verde, erba mate e guaranà, puoi ottenere una marcia in più per adottare uno stile di vita più attivo.

### Maggioranza di risposte C:

Dovresti cambiare qualche abitudine e sforzarti per migliorare il tuo stile di vita. Inizia mangiando in modo equilibrato e usando Ritestart come integratore per aggiungere vitamine, minerali, acidi grassi essenziali e antiossidanti alla tua dieta. È arrivato il momento di contemplare l'opzione di fare un po' di sport, che sarà una grande fonte di energia.

# INTEGRATORI & STILE DI VITA

## 4 consigli chiave per condurre uno stile di vita sano

La vita stressante di tutti i giorni e l'esposizione a fattori biologici, oltre ad altri fattori, possono mettere in pericolo il tuo sistema immunitario e quindi compromettere la tua salute. Tuttavia, seguendo alcuni semplici consigli potrai prevenire questo spiacevole risultato.

1

Mangia molta frutta e verdura perché contengono antiossidanti, come nel caso dei mirtilli e dell'uva, combattono i radicali liberi e prevengono danni cellulari. Sapevi che Riovida contiene una miscela di frutti antiossidanti e vitamina C per aiutarti a combattere lo stress ossidativo?"



2

Fare sport regolarmente non solo migliorerà la tua forma fisica, ma proteggerà e si prenderà cura del tuo sistema immunitario. L'ideale è che tu faccia sport di resistenza come andare a correre, nuotare o andare in bici. Renuvo contiene curcuma e pepe nero, due ingredienti che sono ottimi alleati per il tuo programma di allenamenti; così potrai prenderti cura del tuo sistema immunitario e ti manterrai giovane.

3

Una dieta sana e variata fornisce sostanze nutritive importanti e necessarie per il sistema immunitario, rafforzando così le difese dell'organismo. Energy Go Stix Tropical contiene il ginseng coreano e ti offre una marcia in più per vivere uno stile di vita più attivo.



4

"Lo stress indebolisce le nostre difese; pertanto, assicurati di mantenere un equilibrio tra stress e relax. 4Life Transfer Factor Reflexion contiene Avena Sativa e L-teanina per aiutarti a mantenere la calma e l'equilibrio mentale."



“SAPEVI CHE GRAZIE AL PROGRAMMA FEDELTA' PUOI OTTENERE UN **PRODOTTO GRATUITO OGNI MESE?** INOLTRE, ACCUMULERAI **CREDITI DA RISCOUTERE E CONVERTIRE NEI TUOI PRODOTTI PREFERITI\***”

\* Ti invieremo un prodotto in regalo nel tuo prossimo ordine con il Programma fedeltà non appena effettuerai un primo ordine da almeno 125 LP e continuerai ad realizzare ordini del Programma fedeltà di almeno 125 LP.