



HÁROM LÉPÉS A KÖNNYEDEBB MOZGÁSÉRT 40 FELETT

Természetes, tudatos támogatás a
mozgás szabadságáért.



NAGY TIBOR



Szabad mozgás 40+

Ízületek tudatos támogatása

Természetes, tudatos
támogatással.

40 felett sokan tapasztalják, hogy a mozgás már nem olyan könnyed, mint korábban.



A reggelek merevebbek lehetnek, a lépcsőzés
fárasztóbb, a regeneráció lassabb.

Ez nem a „vég kezdete”.

Ez egy jelzés.

A tested figyelmet kér.

Az aktív élet nem életkor kérdése – hanem
tudatos döntéseké.

Ebben a rövid útmutatóban megmutatom azt
a három alapelvet, amely segíthet megőrizni a
mozgás szabadságát.

Azért készítettem ezt az útmutatót, mert sok
emberrel találkoztam, akik szeretnék újra
könnyebben élvezni a mozgást.



A 3 alap pillér





1)Tudatos, rendszeres mozgás

Nem az intenzitás számít, hanem a rendszeresség.

Séta, nordic walking, mobilizáló gyakorlatok
vagy könnyed erősítés – a cél a
fenntarthatóság.

A mozgás kenőanyag az ízületek számára.



2)Regeneráció és pihenés

A fejlődés nem terhelés közben történik –
hanem pihenés alatt.

Megfelelő alvás, nyújtás, lazítás segíthet
fenntartani a mozgás komfortját.



3)Tudatos tápanyagbevitel

Az ízületek normál működéséhez fontos a megfelelő folyadékbevétel és bizonyos tápanyagok jelenléte.

Ilyenek például:

- *C-vitamin*
- *Kollagén*
- *Glükózamin*
- *Kondroitin*
- *Növényi kivonatok*

*A szervezet akkor működik
kiegyensúlyozottan, ha megkapja a szükséges
támogatást.*



Sokan külön-külön próbálják pótolni ezeket az
összetevőket.

Ma már léteznek **olyan komplex
készítmények**, amelyek több, az ízületek
normál működését támogató összetevőt
egyesítenek egy átgondolt formulában.

A kulcs nem a túlzás – hanem az egyensúly.
Az elmúlt időszakban én is kipróbáltam és
megismertem egy olyan rendszert, amely

tudatosan, komplex módon közelíti meg az
ízületek támogatását.

Nem csodát ígér – hanem következetességet
és átgondolt összetételt.

Készítettem egy [rövid videót](#), amelyben
részletesen elmondom:

- miért tartom fontosnak a komplex
megközelítést
- milyen szempontok alapján választottam
- és miért használom rendszeresen

[Ha szeretnéd megnézni a videót](#), kattints a
szövegre

vagy keresd meg a weboldalon.

[- Megnézem az ingyenes Videót.](#)

A mozgás szabadsága érték.
Érdemes tudatosan vigyázni rá.

—

SzabadMozgás Életmód

Nagy Tibor



• Kollagén

A kollagén az emberi test egyik legfontosabb fehérjéje. Az ízületek porcállományának jelentős része kollagénből áll.

Hogyan segít?

A kollagén hozzájárul a porcok rugalmasságához és az ízületek stabilitásához. Segít fenntartani a szövetek szerkezetét és támogatja a mozgás komfortját.

Miért A hidrolizált kollagén?

A hidrolizált kollagén formája könnyebben felszívódik, mert kisebb peptidekre bontott fehérjéket tartalmaz.

-
- Glükózamin

A glükózamin természetes módon jelen van a porcokban, és fontos szerepet játszik azok felépítésében.

Hogyan segít?

Segíti a porcok szerkezetének fenntartását, és részt vesz az ízületi folyadék képződésében, amely az ízületek „kenőanyagaként” működik.

Miért?

Leggyakrabban tengeri eredetű alapanyagokból állítják elő. A táplálékkiegészítőkben stabil formában kerül felhasználásra

- Kondroitin

A kondroitin a porcok egyik alapvető alkotóeleme.

Hogyan segít?

Segít megtartani a porcok víztartalmát és rugalmasságát, ami fontos az ízületek mozgékonyságának fenntartásában.

Miért?

Általában állati porcokból vagy tengeri forrásokból nyerik ki. Gyakran glükózaminnal együtt alkalmazzák.

Több orvosi tanulmány vizsgálta a kondroitin szerepét az ízületek támogatásában, különösen a porcok állapotának megőrzésében.

- C-vitamin

A C-vitamin egy vízben oldódó vitamin, amely kulcsfontosságú a kollagén képződésében. A kollagén az ízületek, porcok, szalagok és csontok egyik alapvető szerkezeti fehérjéje.

Hogyan segít?

A C-vitamin hozzájárul a porcok és kötőszövetek normál működéséhez, valamint antioxidáns hatása révén segít védeni a sejteket az oxidatív stressztől.

Tudományos háttér:

Számos táplálkozástudományi kutatás kimutatta, hogy a megfelelő C-vitamin bevitel támogatja a kollagénszintézist és a kötőszövetek regenerációját.

Forrás és felszívódás:

Természetes formában gyümölcsökből és növényekből nyerhető ki. A szervezet számára a természetes, növényi forrásból származó C-vitamin jól hasznosítható.

• Növényi kivonatok

Bizonyos növényi kivonatok – például gyömbér, kurkuma, aloe vera vagy más gyógynövények – hagyományosan az ízületek támogatására használt összetevők.

Hogyan segíthetnek?

Egyes növényi hatóanyagok antioxidáns tulajdonságokkal rendelkeznek, és hozzájárulhatnak a szervezet természetes egyensúlyának fenntartásához.

Tudományos háttér:

Fitokémiai és táplálkozástudományi kutatások vizsgálják ezen növényi hatóanyagok szerepét a mozgásszervi egészség támogatásában.

Miért fontos a minőség?

A táplálékkiegészítők hatékonysága nagymértékben függ:

- az alapanyagok minőségétől
- a hatóanyagok koncentrációjától
- az előállítási technológiától.

A Forever cég termékei szigorú minőségellenőrzés mellett készülnek, és olyan

összetevőket kombinálnak, amelyek támogatják az ízületek és a mozgás egészségét.

A mozgás szabadsága

Az ízületek egészsége nemcsak a sportolók számára fontos. A mindennapi mozgás – a séta, a lépcsőzés vagy akár a munkavégzés – mind az ízületek állapotától függ.

A megfelelő tápanyagbevitel, a mozgás és a minőségi étrend-kiegészítők együtt segíthetnek abban, hogy hosszú távon is megőrizhessük a mozgás szabadságát.

Szeretnél többet megtudni?

Ha szeretnéd részletesebben megérteni,
hogyan működnek az ízületek és milyen
tápanyagok támogatják őket, nézd meg a
kapcsolódó videó anyagot is.

*A tudás az első lépés az egészségesebb mozgás
felé.*

Ha szeretnéd megnézni a videót, írd meg
üzenetben vagy kattints a szövegre-

- Kérem az ingyenes Videót,

és 24órán belül elküldöm neked.

A mozgás szabadsága érték.
Érdemes tudatosan vigyázni rá.



Nézd meg az ingyenes videót!

