

Communiqué

## **Ramadan 2021 : Forever et le Nutritionniste Dr. Nabil Layachi livrent leurs conseils d'experts pour vivre le mois sacré dans les meilleures conditions**

Le ramadan débute et avec lui une période idéale pour rééquilibrer notre système et éliminer les toxines de notre corps. Jeûner nous permet en effet de relaxer les fonctions de digestion, mais pour avoir de bons résultats, il est indispensable de respecter certaines règles : boire suffisamment d'eau (de 1,5 à 2 litres après le ftour), manger un maximum d'aliments riches en fibres (salades, fruits, pain complet ou à l'orge), pratiquer une activité physique (à son rythme) et éviter les aliments riches en matière grasses et sucres blancs.

Pour y parvenir, Forever propose le programme DETOX qui comprend quatre produits :

**Pulpe d'aloë vera** : avec 96,28% de gel d'aloès, ce produit phare de la marque contribue à assurer le fonctionnement normal de notre système digestif et aide à accroître les défenses naturelles grâce aux antioxydants.

**Forever Fiber** : avec un sachet qui apporte 5 grammes de fibres solubles, ce produit stimule les fonctions intestinales et aide à retrouver un bon confort digestif.

**Active Pro-B** : ce mélange unique de ferments lactiques, grâce à une technologie exclusive et brevetée, associe de façon synergique des probiotiques et prébiotiques afin de donner un coup de pouce à la flore intestinale et retrouver un bien-être digestif total.

**Ultra Lite** : cet encas sain et savoureux contient une formule riche en protéines qui se révèle bénéfique pour le maintien de la masse musculaire.

Comme produit additionnel, Forever et le Dr Layachi recommandent également Forever SuperGreens. Ce mélange exclusif contient des ingrédients soigneusement sélectionnés par le conseil scientifique de Forever (Forever Scientific Advisory Board). Source d'antioxydants, nécessaires pour lutter contre les effets nocifs des radicaux libres et protéger notre organisme, Forever Supergreens propose des nutriments essentiels qui participent à renforcer notre système immunitaire.

À l'arôme framboise et fraise, Forever Supergreens est composé de plus de vingt fruits et légumes, parmi lesquels des épinards, du brocoli, du chou frisé, des baies de Goji, de l'aloë vera, de la spiruline, des pépins de raisin, du thé vert, de la betterave, de la citrouille, de la myrtille ou encore de la grenade, entre autres. Au menu aussi, de la vitamine C pour réduire la fatigue et faire fonctionner normalement le système

nerveux, ainsi que de la vitamine E, qui protège les cellules, et du magnésium, qui consolide les os et rend le métabolisme plus énergétique.

Sans matière grasse ni sucre ajouté, et avec seulement treize calories par portion, Forever Supergreens est le compagnon parfait du ramadan pour protéger les cellules, aider à maintenir les défenses naturelles et à la récupération musculaire, mais aussi booster l'énergie et équilibrer notre pH !