

# Comment est-ce que je vis avec les résultats du set FitLine Set optimal?

Le set optimal apporte les nutriments toujours exactement là où ils les faut, quand ils les faut et là où ils sont le mieux utilisés – au niveau cellulaire.

**Pour des résultats plus rapides, encore meilleurs et plus spectaculaires!**

**Au mieux, en ABO!**

Donc: utilisez les produits régulièrement. Pour que vous puissiez faire vous-même l'expérience des résultats, vous devriez prendre le Set optimal pendant 90 jours au minimum!



## **Le matin: Cocktail stimulant**

1 portion de PowerCocktail pour l'intestin, ce qu'il y a de meilleur dans les fruits, les légumes et les céréales ; des fibres, des bactéries lactiques vivantes et de précieux arômes à base de plantes.

ou par

1 portion de Basics

1 portion de Activize Oxyplus ou Activize Sensitive

Mélanger dans un verre.



## **Le soir: Boisson, 'bonne nuit'**

1 portion de Restorate, car avec l'action des minéraux de haute valeur, d'oligo-éléments et de vitamine D, associés à notre „arôme de plantes ayurvédiques favorisant l'absorption“ nous avons concocté la boisson „bonne nuit“ idéale.

**Au verso, nous avons résumé pour vous quelques conseils pour l'utilisation optimale de FitLine Restorate...**

**Avec un Abo mensuel, vous vous garantissez d'avoir toujours à portée de main votre apport continu de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments - indispensables à votre organisme.**

**Et de plus, vous faites une jolie économie!**





# FitLine Restorate

## Conseils pour une consommation optimale...

### Tout dépend de la combinaison optimale des minéraux entre eux et de leur meilleure absorption possible!

Pour la fonction optimale des minéraux dans notre corps, il est non seulement important d'en apporter une quantité suffisante, mais encore plus importante est la combinaison des minéraux dans la juste proportion, car ils ne peuvent développer leur efficacité optimale dans le corps que par leur association finement ciblée. Le calcium et le magnésium agissent, p.ex., dans la construction osseuse avec le zinc, le cuivre et le sélénium pour la défense immunitaire, le zinc et le manganèse dans le domaine psychique, le calcium et le potassium sont efficaces contre la nervosité. De même, l'ingestion des minéraux de l'intestin dans le sang dépend de leur bonne proportion, si l'on veut éviter avec l'apport d'un minéral une carence ou un surplus qui serait néfaste pour un autre. Par exemple, l'approvisionnement unilatéral en calcium empêche l'absorption indispensable du magnésium. En revanche, le zinc et le manganèse peuvent éviter un phénomène nuisible, comme une présence trop haute en cuivre dans l'eau potable due aux conduites. Pour l'absorption optimale des minéraux, ne pas oublier que leur „solubilité“ revêt une signification décisive. La posologie en tant que boisson, la forme des minéraux et l'aide à la solubilité, tel que l'acide citrique contenu dans le Restorate, ne sont que certains des aspects qui contribuent au transport amélioré des éléments nutritifs, ou encore à l'absorption optimale des minéraux dans l'organisme. En effet, l'acide citrique n'aide pas seulement à l'absorption du calcium mais aussi à la disponibilité du zinc.

### Comment utiliser Restorate de manière optimale?



D'abord, mettre la poudre de Restorate en même temps que des fibres, le FitLine Basics ou le FitLine ProShapes. Il est toutefois possible de combiner Restorate sans problème avec tous les autres produits FitLine.



stamment jusqu'à ce que l'effet de „perle“ disparaisse. Il est primordial de bien remuer pour que la poudre qui contient



les minéraux soit entièrement dissoute. Il convient de boire Restorate immédiatement après, par petites gorgées, car



les éléments minéraux ont tendance à se déposer. L'idéal est de continuer à remuer vigoureusement entre chaque gorgée. Pour favoriser la consommation parfaite des minéraux, Restorate doit être pris avant les repas ou longtemps après (p.ex., 1 portion dans la matinée ou dans l'après-midi et la 2e portion avant le coucher). Etant donné que les fibres lient les minéraux et donc en empêchent l'absorption, il ne faut pas prendre Restorate sans problème avec tous les autres produits FitLine.

### L'équilibre acido-basique optimal est primordial pour la santé et le bien-être.

L'équilibre acido-basique signifie la bonne proportion entre les acides et les bases dans notre corps. Pour le bon fonctionnement du métabolisme, l'équilibre de ces deux composants est absolument indispensable. Quand cet équilibre est respecté, le métabolisme fonctionne, nous nous sentons en pleine forme et performant. Si autrefois le bon régime était composé de ressources naturelles comme les céréales, les produits laitiers, les fruits et légumes, il en est autrement aujourd'hui : les produits céréaliers sont transformés en pain blanc, en pâtes, des sucres et des graisses y sont rajoutés – on consomme des aliments gras et trop peu de fruits et légumes. Et les stimulants tels que l'alcool, la nicotine et la caféine font partie de notre vie quotidienne. La suite en est un excès d'acides. L'acidose constante a une influence néfaste sur la santé et peut être la cause de maladies chroniques. Une alimentation saine peut rétablir l'équilibre acido-basique et le normaliser. Une aide précieuse est la consommation de produits minéraux basiques.

Source: "Guten Appetit", No. 5 du 31. 01. 06

**Notre conseil: FitLine Basen plus**