



КЛИЕНТСКИ  
ИНФОРМАЦИОНЕН  
БЮЛЕТИН

Ноември 2011 г.

Продукти за

AquaSource

здраве и красота

БЪДЕТЕ АКТИВНИ

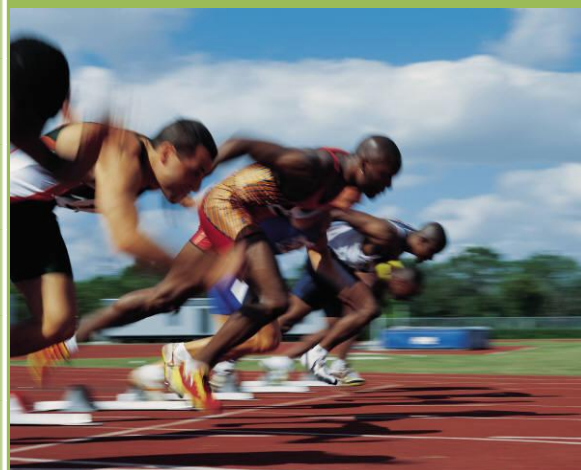
С ПРОДУКТИТЕ НА АКВАСОРС

Редовните физически упражнения са важни за намаляване риска от сериозни заболявания и ни карат да изглеждаме и да се чувстваме добре. Възрастните се нуждаят седмично от около 2 ½ часа средно интензивни аеробни упражнения. Изборът какво консумира и колко се движи, който всеки от нас прави, значително се отразява на неговото моментно и бъдещо здравословно състояние. Според данни на НСИ, половината от населението през 2008 г. е било с наднормено тегло (49,5%, от които: 56,7% мъже и 43,3% жени), а 11% от населението – със затлъстяване. Според статистиката в САЩ в същата година с наднормено тегло били 62% от населението, а затлъстелите били 25%.

В сравнение с другите страни от ЕС, българите много по-рядко участват в спортни занимания. Според проучване, публикувано миналата година, средно 40% от населението на Европа спортува редовно (поне веднъж седмично), докато в България процентът е само 3! В същото време 82% от българите, участвали в проучването заявяват, че спортуват по-рядко от веднъж месечно. Съществуват множество забавни начини за раздвижване и физическа активност, като един от най-простите и безопасни е ходенето пеша. **Много организации промотират идеята, че 10 000 крачки дневно са чудесен начин за поддържане на добро здраве, раздвижване и отслабване.**

**AquaSource подарява крачкомер  
за всяка клиентска заявка на стойност над 75.00 лв,  
направена до 19 ноември (включително).**

Използвайте крачкомера, за да видите колко крачки правите сега, само с леко щракване на устройството към колана на полата или панталона си. В продължение на седмица записвайте обикновено колко стъпки правите, докато сте на работа. След това си поставете цел за деня, която да постигнете идната седмица. Може би да изминете толкова крачки, колкото най-голямата цифра, записана от предходната седмица. През следващата седмица се стремете да постигате тази цел и продължете да записвате колко крачки правите дневно. В края на седмицата проверете цифрите, които сте записвали и ако сте постигнали целта си; увеличавайте броя на крачките с 500 всяка седмица или две.



## Как да увеличите броя на стъпките, ако правите по-малко от 10 000 крачки дневно?

Единственото, което е необходимо да направите е да отворите входната си врата и да се разходите около 10 минути и да се върнете обратно. Правете го всеки ден. Ако това ви се е видяло прекалено лесно, добавяйте по още 5 минути към разходката си през следващите седмици, докато стигнете до 30 минути, 5 пъти седмично. Ако искате да намалите теглото си, нека разходката ви бъде не по-кратка от 60 минути. Ходете изправен, с прибран корем и достатъчно бързо, че да си поемате въздух колкото да говорите. Съвет за по-бързо ходене – правете по-малки крачки. Ако се намирате под лекарско наблюдение, следвайте съветите на личния си лекар. Не е

необходимо да достигнете целта от 10 000 крачки дневно, въпреки, че тази цифра е често цитирана. По-бързото ходене е по-полезно. В зависимост от моментното ви състояние на активност, можете да пожънете значителни здравословни ползи от увеличаването на броя направени крачки, дори само до хиляда на ден. Дори бавната 20-30 минутна разходка на ден е полезна. Ако нямате на разположение 20 минути, можете да си позволите две 10 минутни разходки. Ключът към успеха се крие в самите вас и затова ви насърчаваме да използвате своя крачкомер, за да се мотивирате да излезете и направите малко повече крачки от вчера или пък просто да си останете активен.

**“Ако упражненията бяха хапчета, те със сигурност биха били едни от най-икономически изгодните лекарства, изобретявани някога.”**

**Д-р Ник Кевил**

Най-подходящите за спорт продукти са: синьо-зелени AquaSource водорасли АФА, Морска Енергия, Зелена Енергия, Супер Енергийна храна, Коензим Q10, Супер Антиоксидант, КолАктив, КолАктив3 и Флексибилити.

### КОЛАКТИВ3 – 120 КАПСУЛИ



Този продукт съдържа коластра от крави (първото майчино мляко) с добавени ацидофилус и лактоферин. Той се избира много често за поддържане на организма при всякакви спортни дейности, от аматьори до олимпийски надежди. КолАктив 3 е приеман от алпинисти, культуристи и атлети, за подпомагане на възстановяването и поддържане на имунната система. Добре проучен продукт по отношение на използването му от спортисти.

### ФЛЕКСИБИЛИТИ – 60 КАПСУЛИ







Проучване, проведено в България през 2009 г. установи, че след двумесечен прием на Флексибилити, спортисти с травми в коляното усещат облекчение на болката, умората и ограниченията в движенията. При спортистите без сериозни дегенеративни промени в ставния хрущял е имало положителен ефект върху меките тъкани, ставните връзки и задържането на течности. Д-р Проданова и д-р Сиракова заключили, че Флексибилити „има положително влияние върху острите и хронични травми“.



**Вашият независим  
AquaSource дистрибутор е:**

**Георги Георгиев**  
**Мтел: 0887 105 200**  
**Глобул: 0896 630 612**  
**Виваком: 0876 40 34 34**  
**E-mail: georgi@vodorasli.com**  
**www.vodorasli.com**

## **НАШИТЕ СПЕЦИАЛНИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗА ВАС ПРЕЗ МЕСЕЦ НОЕМВРИ:**

- Закупете 2 бр. КолАктив 3 – 140 капсули за **178.60 лева.**  
и ще получите **ПОДАРЪК Зелена Енергия – 120 капсули на стойност 63.00 лв.**  
  
- Закупете 1 бр. Зелена Енергия – 120 капсули + 1 бр. Слънчева Енергия за **73.00 лева.**  
**СПЕСТЯВАТЕ 21.50 лв.**  
  
- Закупете 1 бр. **синя** йонна четка за зъби Soladey-Eco за **49.00 лева.**  
и ще получите **ПОДАРЪК Хималайска каменна кристална сол – за „Соле“** на стойност 20.00 лв.