



**Det här underskattas – men din kropp  
älskar det!**



**Tänk om det fanns ett enkelt & naturligt sätt att:**

- ✓ Hålla magen glad
- ✓ Stödja blodsockret
- ✓ Mata dina goda tarmbakterier
- ✓ Hjälpa hjärtat på traven
- ✓ Hjälpa tarm-hjärna kommunikationen

### **Svaret? Fibrer.**

Men, den här enkla näringskomponenten  
**underskattas** av så många!

Fibrer gör så mycket mer än att bara **hålla igång  
magen** – de ger bränsle till din **tarmflora** och  
hjälper till med **mättnad** och **viktbalans**. (Ett  
definitivt plus inför sommaren!)



## Tarmen: Din kropps hemliga superkraft

Din tarm är hem åt **biljontals små "hjälpredor"** (bakterier!) som påverkar din energi, ditt humör och din matsmältning. Men dessa mikrober behöver mat för att undvika **energidippar, sötsug och trög mage**. Deras favoritbränsle? Fibrer. Om tarmen får för lite kan de börja knapra på tarmväggarna! Men, med rätt fiberkällor trivs tarmen - och din hälsa kan blomstra.

**Fiberfixen "MEAL"** är laddad med **psylliumfröskal** och **betaglukaner från havre**, två kraftfulla fibertyper.

### Psylliumfröskal – Tarmens skonsamma "kompis"

Psylliumfröskal är en löslig fiber som absorberar vatten och bildar en geléliknande substans i tarmen, vilket kan:

- Stödja matsmältningen genom att främja en regelbunden tarmfunktion
- Bidra till ett balanserat blodsocker genom att påverka hur kolhydrater tas upp
- Hjälpa till att ge en längre mättnadskänsla

### Betaglukaner\* från Havre – En Hjärtvänlig Fiber

Betaglukaner är en specifik typ av fiber från havre som:

- Har visat sig bidra till att bibehålla normala kolesterolnivåer vid ett dagligt intag av 3 gram betaglukaner
- Kan stödja tarmfloran genom att fungera som näring för goda bakterier

\* Finns i *Polar Smoothie Vanilj* (#10-145202), *Polar Smoothie Choklad* (#10-145203) och *Polar Smoothie Jordgubb* (#10-145201).



## Tarm + hjärna = bästa vänner

Visste du att **tarm och hjärna pratar med varandra**? Här kommer **marint kollagen** in i bilden.

Kollagen är inte bara för huden – det spelar en viktig roll för tarmhälsan och kan, genom tarm-hjärna-axeln, även hjälpa kognitiv funktion. Medan fibrer ger näring åt goda tarmbakterier, tillför marint kollagen viktiga aminosyror som bidrar till att bevara tarmslemhinnan och stödja signalsubstansernas balans. *Artikelnummer: 10-101480 Marine Collagen, 10-101483 3-pack Marine Collagen.*

**Bästa kombon?** Fibrer + marint kollagen = "tarmboost & hjärnsärpa" i ett!

.....

polargo.

[www.polargo.com](http://www.polargo.com) • [support@polargo.com](mailto:support@polargo.com)



## Gör det enkelt!

Skaka ner i din smoothie, rör ner i yoghurten eller blanda i ett glas vatten – klart!

## Mata din tarm, stärk din hälsa!

**“Fiberfixen” Polargo MEAL kombinerar Psylliform + Polar Smoothie i ett och samma paket.**

#10-145212 MEAL Vanilla

#10-145213 MEAL Chocolate

#10-145211 MEAL Strawberry

**LiFEpack MEAL kombinerar LiFEpack [CN24, Icekrill & SWpro], Psylliform + Polar Smoothie i samma paket.**

#10-145237 LiFEpack MEAL Vanilla

#10-145238 LiFEpack MEAL Chocolate

#10-145236 LiFEpack MEAL Strawberry



## PSYLLIFORM - vår omtyckta och väl beprövade fiberprodukt!

Psyllium husk hjälper till att hålla tarm-och matsmältningssystemen i toppform. Blanda i smoothies, ovanpå frukostflingor eller strö över havregrynsgröten! Blanda i pannkakssmeten eller i en paleo-inspirerad, mjuk pepparkaka. Om receptet kallar på brödsmlur, byt ut en del med psylliumfröskal.

Artikelnummer: 10-101450, 3-pack: 10-101453.

## POLAR SMOOTHIE - med fibern betaglukan

Välsmakande näringsämnen utan de extra kalorierna. Polar Smoothie är en fantastiskt god och välkomponerad smoothie mix med högkvalitativ makronäring för att du skall känna dig pigg, få energi, och hålla humöret på topp. Den baseras på viktiga näringsämnen utan de extra kalorierna. Genom Polar Smoothie är det enklare att få i sig rätt näring och rätt mängd, utan att behöva äta ett stort mål mat.

Artikelnummer: 10-145201 Jordgubb, 10-145202

Vanilj & 10-145203 Choklad.



.....  
polargo.

www.polargo.com • [support@polargo.com](mailto:support@polargo.com)



## MARINE COLLAGEN 100% - “Limmet” som även tarmen älskar.

Kollagen är viktigt för kroppens strukturella uppbyggnad i hela kroppen, inklusive tarmar. Kollagen är en typ av naturligt protein som finns överallt i kroppen. Proteinet förekommer framför allt i stödjevävnad som hud, ben och senor. Kollagen utgör också struktur i leder, ligament, brosk, bindväv, muskelvävnad, hår och naglar. *Artikelnummer: 10-101480, 3-pack: 10-101483.*

### Må så gott!

Njut av den spirande våren. Att leva väl kan vara ganska enkelt - rörelse, sömn, stimulerande miljö, samt rätt nutrition! Genom att dela dina Polargo-upplevelser med familj och vänner gör du både dig och andra gott.

Glad Vår!

**Vi hörs snart igen!**

.....

*Följ oss i våra sociala kanaler:*

Facebook: Polargo Information

<https://www.facebook.com/polargonorden/>

Instagram: Polargo News @polargo\_news

[https://www.instagram.com/polargo\\_news/](https://www.instagram.com/polargo_news/)

.....

polargo.

[www.polargo.com](http://www.polargo.com) • [support@polargo.com](mailto:support@polargo.com)