

.....

# polargo.



**Vi är laddade för sommaren - och det hoppas vi att även du är!**

## **Sommar, smoothies & full näringskraft!**

*Nu är alla våra tre goda smoothies tillbaka i lager - inklusive bästsäljaren Jordgubb!*

Tillsammans med Psylliumfröskal, Marint Kollagen och näringskomplex i CN24, kan du skapa:

- Balans i magen
- Energi
- Smidig viktkontroll
- Hud, led- och bindvävsstöd
- Cellskydd i kropp och hjärna



## **Sommarboost för kropp & balans**

*Enkla sätt att ta hand om sin kropp - hela sommaren*

***Sommaren bjuder på värme, rörelse och variation - men också på lite oregelbunden mat, mindre aptit och nya rutiner.***

Därför har vi samlat några smarta näringslösningar som gör det enkelt att ta hand om din kropp inifrån - oavsett om du är på språng eller bara tar dagen som den kommer. Perfekta att ha redo för en frisk start på dagen – eller som ett näringsrikt mellanmål i sommarvärmen. Oavsett ålder och livsstil - här hittar du något för alla!

Protein, kollagen och fiber fullmatade med näring, och passar dig som vill:

- Stödja matsmältningen
- Hålla blodsockret i balans
- Känna dig lätt och energifylld!

*Tips: Kombinera gärna med våra bär- & grönsakspulver för en extra boost!*

.....

polargo.

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



## En liten hälsosam påminnelse om vad kroppen kan längta efter.

*Visste du att många - trots en i övrigt god kost - ofta får i sig för lite fibrer, protein, frukt och grönt? Det är näringsämnen som spelar en nyckelroll för att behålla styrka, energi och livskvalitet.*

Brister kan påverka både välmåendet och **påskynda kroppens biologiska åldrande** – utan att man tänker på det.

### Vad säger experterna?

Nyligen samlades nutritionister vid King's College i London för att diskutera de dolda näringsluckorna, speciellt hos 65+, ett område som fortfarande är underskattat. En viktig insikt var att livshändelser som ensamhet, sorg eller sjukdom påverkar kostvanor mer än själva åldern. Och visst känner vi alla hur aptiten påverkas av sommarvärme eller oro?

Samtidigt visar ny forskning att kroppens förmåga att ta upp protein minskar med åren - trots att behovet ökar. **För lite protein och fibrer** kan påverka:

- Muskelstyrka
- Energinivåer
- Hud och rörlighet
- Matsmältning och mättnad
- Biologisk ålder

.....  
polargo.

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



## Smarta lösningar för att bibehålla en ung biologisk ålder

*Det handlar om att känna sig stark, rörlig och klar i tanken, år efter år.*

Här är några exempel på naturlig näring som kan göra skillnad:

- **Proteinpulver**  
Hjälper kroppen att få i sig tillräckligt med högkvalitativt protein - särskilt viktigt för muskler, balans och ämnesomsättning. Betaglukan från havre kan balansera blodsocker. Att reglera blodsocker är, enligt expertuttalanden, av stor betydelse för att uppnå en så bra biologisk ålder som möjligt. Perfekt mellan måltiderna.
- **Marint kollagen från norsk torsk**  
Tas lätt upp av kroppen och hjälper till att bygga upp hud, leder och bindväv. Bidrar till rörlighet, elasticitet och en sund känsla i kroppen - från insidan och ut.
- **Fiber**  
Fiber hjälper till att hålla dig mätt längre, vilket kan bidra till bättre viktkontroll. Fiber från psyllium husk har en svällande effekt som stödjer tarmrörelerna och främjar matsmältningen. *Fiber kan vara avgörande för kroppsformen, enligt experterna. Vi har tidigare berättat om den brittiske tvillingstudien som visar att den av tvillingarna som regelbundet åt fiber uppnådde hälsosam kroppsform.* Bra alternativ till långsiktig tarmhälsa.
- **Fytonäringen sulforafan**  
Sulforafan kan aktivera kroppens eget inbyggda skydd - Nrf2 - ett reparationssystem som hjälper cellerna bekämpa oxidativ stress och inflammation.

.....  
polargo•

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

**Lätta att blanda. Goda att dricka. Enkla att ta med.**



### **POLAR SMOOTHIE - med välbeprövade proteiner**

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.



10-145201 Jordgubb



10-145202 Vanilj



10-145203 Choklad

.....  
polargo.

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



## **MARINE COLLAGEN 100% - *proteinet som även musklerna älskar.***

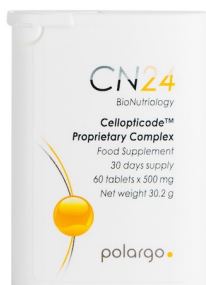
Kollagen är viktigt för kroppens strukturella uppbyggnad i hela kroppen, inklusive muskler. Kollagen är en typ av naturligt protein som finns överallt i kroppen. Proteinet förekommer framför allt i stödjevävnad som hud, ben och senor. Kollagen utgör också struktur i leder, ligament, brosk, bindväv, muskelvävnad,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

## **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. Psylliform: 10-101450, 3-pack: 10-101453.



## **CN24 - NY FORMULA - *fytonäring med celler och hjärnan i focus***



Vetenskaplig forskning visar att det är speciellt mitokondrierna som kan dra nytta av den här sortens näring. CN24 är ett synergistiskt näringsprogram baserat på Cellopticode™ Complex 24, ett revolutionerande recept baserat på substanser från korsblommiga grönsaker, gurkmeja, kanel och ingefära samt havsalger, acacia, vitamin C, zink och selen för att tillföra näring bestående av en unik sammansättning. CN24:10-101010.

### **Må så gott!**

*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 midsommar!  
Vi hörs snart igen!**

.....  
polargo.

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