

GUIDE DE NUTRITION SPORTIVE 2023



FOREVER™

SOMMAIRE

PARTIE I - LES BESOINS NUTRITIONNELS p3

Règle générale
Avant l'effort
Pendant l'effort
Après l'effort

PARTIE II – LES INGRÉDIENTS INDISPENSABLES p6

Aloe vera
Glucosamine - Chondroïtine
Membrane de coquille d'œuf - Curcuma
Arginine - Protéines de soja
Co-enzyme Q10 - Garcinia
MSM -Menthol - Salicylate de méthyl - Huile d'eucalyptus
Vitamines C, B6, B9, D et E
Minéraux - Picolinate de chrome
Taurine – L- glutamine – Caféine- Acide Hyaluronique
Thé vert - Guarana

PARTIE III – COMPLÉTER SON ALIMENTATION p17

- 1- La liste de Kolner
- 2- La gamme FOREVER
 - Energie
 - Puissance
 - Mobilité
 - Récupération
 - Gestion du poids

PARTIE IV : LES TÉMOIGNAGES p30

- Lidji M'BAYE – Athlétisme
- Carla DAHAN –Triathlon
- Nicolas GÉRÔME – Epreuves combinées
- Kaylia NEMOUR – Gymnastique artistique
- Sébastien CAVAILLON - Equitation
- Doria KHETIB – Tennis
- Jonathan CHOTARD – Moto
- Caroline VEYS – VTT Crosscountry
- Soazig Le TROADEC – Bowling

PARTIE V : NOS EXPERTS FOREVER p26



PARTIE I

LES BESOINS NUTRITIONNELS



FOREVER™



Avoir une bonne alimentation équilibrée (contenant des vitamines, des sels minéraux et des fibres alimentaires) aide le sportif à :

- Atteindre ses objectifs
- Améliorer ses performances = Améliorer la performance musculaire
- Eviter les carences
- Eviter les blessures
- Avoir une bonne récupération.

Il n'y a pas d'aliments complets ou miracles pour un sportif. En effet, l'alimentation doit être diversifiée, équilibrée et basée sur les fruits et légumes de saison.

En règle générale

- Le sportif doit être accompagné : avant, pendant et après la séance sportive.
- Avoir un apport calorique journalier équilibré.
- Eviter la consommation excessive de protéines animales.
- Il doit limiter la consommation d'aliments acidifiants afin d'éviter l'inflammation et garder un pH équilibré.
- Il doit faire attention à sa masse grasse et la contrôler (ne doit pas dépasser 11-12%)
- Le sportif doit bien s'hydrater avant, pendant et après la séance sportive avant la sensation de soif car un léger manque d'eau dans le corps implique une baisse des performances. De plus, un muscle déshydraté est plus enclin à souffrir de blessures non désirées.
- Eviter la consommation de l'alcool
- Avoir un bon sommeil
- Eviter le stress
- Petit plus : une sieste d'une heure est importante pour le sportif, elle permet de se reposer.





Avant l'effort

- Avant l'effort, les sportifs doivent favoriser un repas ou une collation pauvre en graisses car les aliments gras retardent la digestion et peuvent entraîner une diminution de la performance durant la séance.
- L'heure du repas doit être déterminée selon l'heure de la séance d'entraînement ou de match.
- Arrêter de manger 3 heures avant l'effort pour bien digérer, mieux se concentrer et être plus performant.
- Les glucides peuvent être stockés dans les muscles et le foie sous forme de glycogène mais ce stockage est limité, c'est pourquoi il est important d'avoir rempli ses réserves avant l'exercice.
- L'avant dernier repas avant la séance sportive est le plus essentiel.

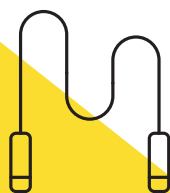
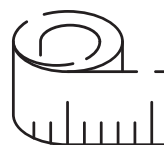
Pendant l'effort

- L'alimentation doit être adaptée suivant la durée, la température et l'intensité de la séance sportive
- Apporter les nutriments nécessaires dont l'organisme a besoin au bon moment pour performer et récupérer.
- Rester à l'écart des agents de conservation, des colorants, des gras trans, des aliments ultra-transformés ainsi que des aliments à calories vides.

Après l'effort

- Une collation glucidique + protidique est essentielle après l'effort car elle permet une réparation musculaire et un restockage en glycogène pour une meilleure performance aux entraînements suivants.
- La récupération après l'effort physique doit être immédiate (on donne sur place les glucides rapides).





PARTIE II

LES INGRÉDIENTS INDISPENSABLES



FOREVER™

Aloe vera



L'aloë vera *barbadensis* miller est une plante médicinale dont l'usage traditionnel est historique. C'est une plante succulente dont les feuilles sont très riches en eau et micronutriments. La nutrition a des impacts non négligeables sur les performances et les capacités de récupération.

L'Aloë vera fait partie des aliments qui sont fortement conseillés aux sportifs en raison de ses nombreux bienfaits. L'Aloë vera en boisson nutritionnelle est composé de plus de **200 éléments dont 80 nutriments** indispensables à notre santé comme les vitamines, minéraux, oligo-éléments, anti-oxydants.

L'Aloë vera peut être utilisé avant, pendant et après un sport intensif. Chez le sportif, la consommation de cette eau végétale est **un moyen de prévenir et de traiter la déshydratation** en apportant à notre organisme tous ses bienfaits. Une hydratation naturelle riche en vitamines et minéraux est indispensable pour éliminer les toxines, compenser les pertes en minéraux et reconstituer ses réserves énergétiques. Il a également un effet non négligeable sur la digestion.

La récupération de l'organisme est également meilleure par l'apport de liquides supplémentaires pour éliminer l'acide lactique et permet de diminuer l'apparition de courbatures.

L'Aloë vera aide également à **réduire la fatigue physique et psychique**, soutient l'organisme et protège du stress oxydant généré par l'activité physique.

En application topique, la richesse en polysaccharides de l'Aloë vera lui confère un fort pouvoir hydratant (1) et facilite la cicatrisation. Il contribue au renouvellement de la peau par son action sur la prolifération de kératinocytes et la synthèse du collagène de type I (2,3).

Il possède des propriétés antiseptiques sur les bactéries et champignons. Du fait de ses actions anti-inflammatoires et analgésiques l'Aloë vera est très utilisé sur des brûlures et des piqures d'insectes, d'ortie ou de méduses. Des études montrent que le gel d'Aloë vera réduit significativement l'érythème après 48h (4).

L'Aloë vera est indispensable lors de l'activité physique pour une meilleure performance.

1: *Pharmacognosy Res* 2(3), 146-51,2010

2 : *J.Oleo Sci* 58(12), 643-50, 2009

3 : *Am J Surg* 201(6), 809-18,2011

4 : *Pharmacol. Physiol* 21(2), 106-10,2008

Glucosamine



La glucosamine est une substance naturelle présente dans le corps. Elle est fabriquée par notre organisme par l'association d'un acide aminé (la glutamine) et d'un sucre (le glucose). Elle est considérée comme le précurseur principal des glycosaminoglycanes. En se liant, ces molécules forment les protéoglycanes présents au niveau du cartilage. **La glucosamine participe à la formation du cartilage ainsi qu'à sa régénération et joue ainsi un rôle essentiel au niveau des articulations en contribuant à leur protection et à leur mobilité.**

Bien que l'organisme ait la capacité de synthétiser la glucosamine, sa synthèse a tendance à diminuer avec l'âge. D'autre part, lors d'une sollicitation articulaire importante, le cartilage peut être endommagé : sa capacité de réparation est plus faible que celle de l'os.

Les composés de la glucosamine ont une capacité de rétention hydrique et permettent ainsi de maintenir le cartilage articulaire, d'optimiser la mobilité articulaire, et d'en diminuer les gênes.

Plusieurs études ont démontré son pouvoir anti-inflammatoire et son action bénéfique pour le **confort articulaire**.

La glucosamine est indiquée au quotidien pour prévenir ou soulager une problématique articulaire lors d'une activité physique régulière.

La chondroïtine, substance présente dans les cartilages, est un ingrédient actif permettant de booster l'absorption de la glucosamine.

Chondroïtine

La chondroïtine est un **constituant essentiel du cartilage**, sa texture est fortement similaire à celle de la gélatine. Elle est naturellement produite par l'organisme.

Elle joue un rôle clé dans la formation et l'entretien des tissus cartilagineux. Le rôle de ce tissu est d'assurer la rétention de l'eau dans le cartilage et son élasticité, ainsi que la solidité et la souplesse des articulations.

La chondroïtine possède **un effet antioxydant** et inhiberait l'enzyme responsable de la destruction du cartilage. Elle réduit également l'œdème articulaire et **apaise les gênes articulaires**. Elle agit en synergie avec la glucosamine.

Lors d'une activité physique régulière, la prise de chondroïtine associée à la glucosamine au quotidien permet de maintenir la santé articulaire des articulations sollicitées par le sport.

Ostojic SM, Arsic M,
Prodanovic S, Vukovic J,
Zlatanovic M.
Glucosamine
administration in athletes:
Effects on recovery of
acute knee injury. Res
Sport Med.
2007;15(2):113-124.
doi:10.1080/1543862070
1405248

Chondroitin sulphate
reduces both cartilage
volume loss and bone
marrow lesions in knee
osteoarthritis patients
starting as early as 6
months after initiation of
therapy: a randomised,
double-blind, placebo-
controlled pilot study
using MRI. Wildi LM,
Raynauld JP, et al. Ann
Rheum Dis. 2011
Jun;70(6):982-9

Membrane de coquille d'œuf

La membrane de coquille d'œuf provient des membranes internes de l'œuf situées entre le blanc de l'œuf et la coquille. Cette fine pellicule est riche en collagène de type I, chondroïtine, acide hyaluronique et glucosamine. Ces quatre composés font partie intégrante de nos cartilages et permettent de maintenir leur intégrité et de favoriser leur formation.

On constate dans une étude que la membrane de coquille d'œuf aide à réduire les douleurs et raideurs articulaires. (1)

Chez le sportif, la membrane de coquille d'œuf permet de prévenir et de soulager les problématiques articulaires sur les articulations sollicitées par l'activité physique.

Des études cliniques ont démontré l'efficacité de la membrane d'œuf à réduire la douleur, la rigidité articulaire au niveau de la hanche et du genou chez des personnes souffrant d'arthrose et chez les sportifs sains (2). Une autre étude randomisée en double aveugle confirme l'efficacité de la membrane d'œuf à réduire les douleurs et raideurs articulaires dans l'arthrose du genou.

(1) Garcia-Tabar I, Gill Quintana E, Aguirre Gonzalez A, Setuain I, Barrena-Montalvo R, Leoz-Abaurreal. Eggshell membrane in the treatment of pain and stiffness associated with joint and connective tissue disorders. Results from a clinical pilot study in humans. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism* 2016;26:S1-15

(2) Ruff KJ, Winkler A, Jackson RW, DeVore DP, Ritz BW. Eggshell membrane in the treatment of pain and stiffness from osteoarthritis of the knee: a randomized, multicenter, double-blind, placebo-controlled clinical study. *Clin Rheumatol*. 2009;28(8):907-14.



Curcuma

Le curcuma (*Curcuma longa*) ou Safran des Indes est une épice de couleur jaune très connue en Asie depuis quelques milliers d'années. C'est une plante dont la racine possède de multiples vertus pour la forme et la santé.

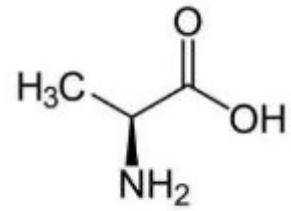
Le curcuma et notamment les curcuminoïdes (son principe actif) possède une action apaisante sur les phénomènes inflammatoires articulaires. C'est également un puissant antioxydant pouvant lutter contre les radicaux libres présents lors de ces réactions inflammatoires.

Lors de manifestations articulaires aiguës, de douleurs arthrosiques ou chez le sportif, la prise de curcuma permet de réduire l'inflammation donc la douleur articulaire. Il favorise également le fonctionnement des systèmes cardio-vasculaires, digestifs et nerveux.

Il peut être consommé avant, pendant ou après l'activité physique pour protéger et soulager les articulations.

Wang Z et coll.
Effectiveness of
Curcuma longa extract
for the treatment of
symptoms and effusion-
synovitis of knee
osteoarthritis : A
randomized trial. *Ann.
Intern. Med.*, publié le 15
septembre 2015.

Alanine



Arginine

La consommation de L-arginine convient à tous ceux qui souhaitent **renforcer leur système immunitaire** ou qui recherchent un complément alimentaire aidant avant la séance d'entraînement.

Elle soutient l'effet de pompe en dilatant les vaisseaux et améliore l'apport en nutriments de la musculature. **Elle permet d'améliorer les performances et la récupération.**

Des études ont mis en évidence, qu'une consommation de L-Arginine chez les sportifs, élevait la **capacité d'endurance** pendant les efforts anaérobiques intensifs mais aussi un effet bénéfique sur l'absorption maximale d'oxygène.

Bode-Börger ;
BögerFrölich ;Galland
Tsikas : L-arginine-
induced vasodilation in
healthy humans:
pharmacokinetic-
pharmacodynamic
relationship. Journal of
Clinical Pharmacol,
pages 489–497, 1998.

Bailey/Blackwell/DiMenna/Jones/Vanhatalo/Wilkerson/Winyard : Acute L-arginine supplementation reduces the O2 cost of moderate-intensity exercise and enhances high-intensity exercise tolerance. Journal of Applied Physiology, pages 1394-1403, 2010

Gul/Hulya/Kamil : Effects of oral L-arginine supplementation on vasodilation and VO2max in male soccer players. Journal of Biomedical Human Kinetics, pages 25-29, 2010

Protéines de soja



La différence entre les protéines végétales et les protéines animales réside dans leur composition en acides aminés, et leur digestibilité. C'est pour cela que dans le domaine sportif elles étaient considérées de moindre efficacité dans la prise de la masse musculaire et dans la performance. Cependant, plusieurs études se sont dernièrement intéressées à cet aspect, au vu du nombre de sportifs végétariens ou végétans qui consomment des protéines d'origine végétales.

D'ailleurs, une étude récente montre qu'un régime riche en protéines (1,6 g/kg/j), exclusivement à base de plantes (aliments entiers à base de plantes + supplémentation en isolats de protéines de soja) donne des résultats identiques sur **la prise de masse et le développement de la force musculaire**, qu'un même régime mixte (aliments d'origine animale et végétale + supplément en protéine lactosérum).

Messina, M., Lynch, H., Dickinson, J. M., & Reed, K. E. (2018). No Difference Between the Effects of Supplementing With Soy Protein Versus Animal Protein on Gains in Muscle Mass and Strength in Response to Resistance Exercise, International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 28(6), 674-685.

Coenzyme Q10



Le coenzyme Q10 est synthétisé par l'organisme à partir des acides aminés, des vitamines du groupe B, la vitamine C, des oligo-éléments et des minéraux. Il est présent dans le cœur, les muqueuses des gencives et de l'estomac, dans les tissus de tous les organes qui jouent **un rôle dans le système immunitaire, dans le foie, les reins et la prostate. Le CoQ10 est nécessaire dans tous les processus physiologiques qui nécessitent une dépense énergétique.**

Proche de la vitamine K par sa structure chimique, le coenzyme Q10 (CoQ10) est un antioxydant, c'est-à-dire qu'il protège l'organisme des dommages causés par les radicaux libres (stress oxydatif). Il active la production d'énergie sur le plan cellulaire.

Lors de l'activité physique, d'entraînements très intensifs ou de compétitions, les besoins en Coenzyme Q10 deviennent encore plus importants. **Il facilite l'effort musculaire et cardiovasculaire**, permettant ainsi une amélioration des performances physiques et **une meilleure récupération** à l'effort.

En cas de fatigue, le co-Q10 agit telle une vitamine dans l'organisme en activant la production d'énergie. Cette molécule naturelle renforce les cellules et contribue à **augmenter la vitalité.**

Ylikoski T, Piirainen J, et al. The effect of coenzyme Q10 on the exercise performance of cross-country skiers. Mol Aspects Med. 1997;18 Suppl:S283-90.

Garcinia



Le tamarinier de Malabar, ou Garcinia cambogia de son nom scientifique, dont le fruit contient dans son écorce une enzyme : l'AHC l'acide hydroxycitrique qui est un principe actif utilisé dans **la perte de poids.**

Cet actif agit sur la satiété, **il diminue la sensation de faim** et module également la synthèse des acides gras dans l'organisme. L'AHC a ainsi montré **qu'il bloque la fabrication des lipides** (graisses) à partir des glucides (sucres).

Dans l'activité sportive, un maintien du poids est essentiel pour conserver ses performances.

MSM

Le MSM est une forme "organique" de soufre rapidement assimilable par l'organisme. En usage topique, il aide à **soulager les douleurs articulaires**. La recherche suggère que le MSM peut agir comme un analgésique naturel, il peut aider à prévenir et à traiter les douleurs musculaires, les pulsations et le gonflement tout en **améliorant la capacité de mouvement et de mobilité**. Il a été prouvé qu'il aidait à la **récupération musculaire** après l'exercice.

Usha PR, Naidu MU. Randomised, Double-Blind, Parallel, Placebo-Controlled Study of Oral Glucosamine, Methylsulfonylmethane and their Combination in Osteoarthritis. Clin Drug Investig. 2004;24(6):353-63



Influence of Menthol on Recovery From Exercise-Induced Muscle Damage. August 2018. The Journal of Strength and Conditioning Research 34(2):1

Menthol

Le Menthol est une molécule organique qui possède des propriétés anti-inflammatoires et antivirales mais c'est également un anesthésique local via son action par le froid.

Il est idéal pour la récupération après l'effort grâce à son pouvoir décontracturant et revitalisant.

Salicylate de méthyl

Présent naturellement dans les feuilles de la Gaulthérie Odorante, le salicylate de méthyl possède des vertus anti-inflammatoires et antalgiques puissantes, idéal pour les sportifs en usage externe : **il soulage immédiatement courbatures, tendinites et autres douleurs articulaires et musculaires**.

Efficacy and safety profile of a topical methyl salicylate and menthol patch in adult patients with mild to moderate muscle strain: A randomized, double-blind, parallel-group, placebo-controlled, multicenter study. Yoshinobu Higashi, MS

Takehito Kiuchi, MS, Kenichi Furuta, BS. Clinical Therapeutics Volume 32, Issue 1, January 2010, Pages 34-43

Huile d'eucalyptus

L'huile d'eucalyptus a **des propriétés analgésiques** (antidouleurs). Associée au menthol elle peut également servir dans la phase d'échauffement avant le sport en agissant sur la circulation sanguine et la température de la zone massée.



Effects of a topically applied counterirritant (Eucalyptamint) on cutaneous blood flow and on skin and muscle temperatures. A placebo-controlled study. Hong CZ, Sherlock FG. Am J Phys Med Rehabil. 1991 Feb;70(1):29-33.



Vitamine C

Grâce à son rôle d'antioxydant, la vitamine C favorise le fonctionnement normal du **système immunitaire** et protège les cellules musculaires des dommages causés par les radicaux libres.

Vitamine B6

Les vitamines du groupe B ont un grand intérêt dans la pratique sportive ; parmi elles, la vitamine B6 qui est essentielle pour son rôle dans la **production de l'énergie de la cellule**.

En effet son rôle dans le métabolisme des acides aminés en fait un atout majeur pour la performance et l'endurance.

Vitamine B9

Elle joue également un rôle indispensable dans la production du matériel génétique (ADN, ARN), dans **la croissance et la régénération cellulaire**. Elle contribue à la synthèse normale des acides aminés.

Vitamine D

La vitamine D intervient dans le métabolisme phospho-calcique et dans l'immunité. En effet, elle joue un rôle primordial dans les échanges calciques au niveau de la trame osseuse. Ainsi, elle **prévient l'ostéoporose et les fractures**. Son apport permet de prévenir les faiblesses musculaires et la régulation du rythme cardiaque.

Par ailleurs, des résultats d'études montrent qu'une supplémentation en vitamine D **améliore les performances sportives** notamment en ce qui concerne la vitesse maximale (sprint), la puissance (saut vertical) et la force (squat et développé couché).

Vitamine E

La vitamine E est une vitamine aux **capacités antioxydantes puissantes**. Les résultats de plusieurs études indiquent un effet protecteur de la supplémentation en alpha-tocophérol contre le stress oxydatif induit par un exercice intense chez les sportifs.

G.L. Close, J. Russell,
J.N. Cobley et col.
*Assessment of vitamin D
concentration in non-
supplemented
professional athletes and
healthy adults during the
winter months in the UK:
implications for skeletal
muscle function, Journal
of Sports Sciences,
2012.*

Rokitzki L, Logemann E,
Huber G, Keck E, Keul J.
*alpha-Tocopherol
supplementation in
racing cyclists during
extreme endurance
training. Int J Sport Nutr.
1994 Sep;4(3):253-64.*

D.Riché. Pratique sportive et oligoéléments : conséquences nutritionnelles Nutrition and sports : trace element requirements. Science & Sports Volume 11, Issue 4, 1996, Pages 211-222



Minéraux

10 minéraux (Calcium, Fer, Magnésium, Zinc, Manganèse, Sélénium, Chrome, Iode) dont plusieurs sont nécessaires aux sportifs.

En priorité, les sportifs ont besoin **de fer**, qui favorise le travail musculaire et l'élimination des toxines. Une carence en fer influe sur l'oxygénation des organes, mais aussi sur le comportement, les performances intellectuelles et la résistance aux infections.

Le zinc est lui aussi l'allié des sportifs : il protège les ligaments et les articulations et participe à la réparation musculaire. Il est également antioxydant et protège les cellules qui peuvent être endommagées par un entraînement intensif.

L'oligoélément cuivre est utilisé pour ses vertus anti-inflammatoires et le sélénium pour lutter contre la fatigue musculaire ou généralisée.

Certains éléments comme **le sélénium, voire le manganèse**, interviennent dans la défense antiradicalaire et leur apport est très important dans la pratique sportive à des doses appropriées.

Picolinate de chrome

Le chrome est un oligo-élément essentiel pour l'organisme. Il augmente l'insulino-sensibilité ce qui contribue à normaliser et à stabiliser les taux de sucre et d'insuline dans le sang.

Selon certaines études, la supplémentation en chrome peut aider à préserver la masse corporelle maigre pendant la perte de poids et peut même augmenter la masse musculaire.

Une autre étude faite chez des nageurs de compétition qui ont pris 400 microgrammes de picolinate de chrome par jour pendant 24 semaines, montre que le supplément a augmenté leur masse maigre de 3,5 % et a réduit leur pourcentage de graisse corporelle de plus de 6 %.

Bulbulian R., Pringle D.D., Liddy M.S. Chromium picolinate supplementation in male and female swimmers. Med. Sci. Sports Exerc. 1996;28:111. doi: 10.1097/00005768-199605001-00663

Willoughby D, Hewlings S, Kalman D. Body Composition Changes in Weight Loss: Strategies and Supplementation for Maintaining Lean Body Mass, a Brief Review. Nutrients. 2018;10(12):1876. Published 2018 Dec 3. doi:10.3390/nu10121876

Taurine

La taurine est un acide organique qui agit comme un stabilisateur lipidique/membranaire dans le corps et peut aider divers systèmes de défense antioxydants. Les études suggèrent que la taurine **aide à la récupération** post-effort grâce à ses propriétés antioxydantes et cytoprotectrices qui s'exercent dans le muscle.

Mcleay Y et al., the effect of taurine on the recovery from excentric exercise-induced muscle damage in males. Antioxidant 2017,6,79.

Coqueiro AY, Rogero MM, Tirapegui J. Glutamine as an Anti-Fatigue Amino Acid in Sports Nutrition. Nutrients. 2019 Apr 17;11(4):863

L-glutamine

La glutamine possède plusieurs fonctions biologiques telles que la production d'énergie, la prolifération cellulaire, la glycogénèse, le renforcement du système immunitaire, le maintien de l'équilibre acido-basique et **un rôle anti-fatigue** dans le cadre de l'exercice physique.



Pedersen DJ, Lessard SJ, Coffey VG, Churchley EG, Wootton AM, Watt MJ, Hawley JA. 2008. High rates of muscle glycogen resynthesis after exhaustive exercise when carbohydrate is coingested with caffeine. Journal of Applied Physiology, 105 : 7-13

Caféine

La caféine est une bonne aide ergogénique (augmente la capacité ou le potentiel à travailler et **améliore les performances, physiques et psychiques**) pour les sportifs. Par ailleurs, la caféine ingérée avec des glucides a également un effet positif sur **la récupération musculaire** après un effort d'endurance et en particulier sur la restauration des réserves de glycogène musculaire après l'effort.

Acide hyaluronique

L'acide hyaluronique (HA) est notamment présent dans le cartilage des articulations dont il assure **la flexibilité**. Il assure une très grande part de l'hydratation, de l'élasticité et de la tonicité des articulations.

Des études montrent que l'administration orale d'HA peut améliorer les symptômes de l'arthrose du genou chez des personnes pratiquant une activité physique.

Toshiyuki Tashiro, Satoshi Seino, Toshihide Sato, Ryosuke Matsuoka, Yasunobu Masuda, and Naoshi Fukui. Oral Administration of Polymer Hyaluronic Acid Alleviates Symptoms of Knee Osteoarthritis: A Double-Blind, Placebo-Controlled Study over a 12-Month Period. The Scientific World Journal ,2012.

Ricci, M., Micheloni, G.M., Berti, M. et al. Clinical comparison of oral administration and viscosupplementation of hyaluronic acid (HA) in early knee osteoarthritis. Musculoskelet Surg 101, 45–49 (2017).



Thé vert (EGCG)

Le thé vert contient des catéchines, des substances de la classe des flavonoïdes (famille des polyphénols) **aux propriétés antioxydantes très puissantes**. La catéchine principale du thé vert est l'épigallocatechinegallate (EGCG).

Des études montrent que la prise régulière d'EGCG peut augmenter le potentiel antioxydant dans le plasma et atténuer à la fois le stress oxydatif et les dommages musculaires induits par un exercice intense chez les sportifs.



Jówko E. Green Tea Catechins and Sport Performance. In: Lamprecht M, editor. Antioxidants in Sport Nutrition. Boca Raton (FL): CRC Press/Taylor & Francis; 2015. Chapter 8.

Guarana

Le guarana contient de grandes proportions de guaranine, une molécule ressemblant à la caféine mais avec des effets supérieurs à celle-ci.

Durant la pratique sportive le guarana est un stimulant naturel et un énergisant qui permet d'améliorer la motivation, l'énergie et les performances.

Il aide à la perte de gras en activant le métabolisme de base et également durant les périodes de sèche pour les sportifs.

Le guarana aiderait à l'élimination de l'acide lactique que l'on trouve dans le sang, et que les efforts physiques produisent.



Kamimori GH, Johnson D, Thorne D, Belenky G. Multiple caffeine doses maintain vigilance during early morning operations. Aviat Space Environ Med 2005; 76:1046–1050.

Sarah M. Jay, Renée M. Petrilli, Sally A. Ferguson, Drew Dawson, Nicole Lamond, The suitability of a caffeinated energy drink for night-shift workers, Physiology & Behavior, Volume 87, Issue 5, 2006, Pages 925-931.

Bérubé-Parent S, Pelletier C, Doré J, Tremblay A. Effects of encapsulated green tea and Guarana extracts containing a mixture of epigallocatechin-3-gallate and caffeine on 24 h energy expenditure and fat oxidation in men. Br J Nutr. 2005 Sep;94(3):432-6.

Sale, C., Harris, R., Delves, S. et al. Metabolic and physiological effects of ingesting extracts of bitter orange, green tea and guarana at rest and during treadmill walking in overweight males. Int J Obes 30, 764–773 (2006).



PARTIE III

COMPLETER SON ALIMENTATION



FOREVER™

FOREVER PREND L'ENGAGEMENT DE RESPECTER UN SPORT 'PROPRE'

Grâce aux tests effectués par le Centre de recherche préventive contre le dopage (CePreDo) de l'Université allemande du sport de Cologne.

« En 2001, une étude financée par le Comité Olympique et menée par le laboratoire de dopage à Cologne en Allemagne, a montré qu'environ 15% des compléments nutritionnels analysés, provenant de 13 pays différents, contenaient des substances anaboliques qui n'étaient pas inscrites sur l'étiquette du produit. Ces contaminants n'ont aucun effet sur l'amélioration des performances mais peuvent occasionner un résultat positif involontaire. »

1- QU'EST-CE QUE LA LISTE DE KOLNER ?



Depuis 2006, l'université allemande du sport de Cologne accréditée par l'agence mondiale antidopage qui est un des principaux laboratoires au monde, teste à la demande des entreprises les compléments nutritionnels afin de déterminer s'ils contiennent des substances interdites ou qui exposent à des risques pour la santé.

Cette démarche volontaire apporte de la transparence sur le marché très hétérogène des compléments alimentaires et apporte des informations indépendantes aux athlètes, aux entraîneurs et aux spécialistes de la médecine du sport.

Avec plus de 1 000 produits (en mars 2021), Koelner List® est la plus grande plateforme d'information au monde sur le thème de la sécurité des nutriments.

A savoir : La publication d'un produit sur la Koelner List® ne signifie pas qu'un produit est fondamentalement exempt de substances dopantes. Cela signifie seulement que le risque de dopage est considérablement réduit.

Tous les compléments alimentaires Forever Living Products sur la Koelner List® :

Aloe Heat Lotion ou Thermogène	Forever Garcinia Plus™
Aloe MSM Gel	Forever Lean™
Argi+	Forever Move™
Forever Active Boost (FAB)	Forever Nutra Q10™
Forever Active HA®	Forever Shape™
Forever Active Boost X (FAB X)	Forever Therm™
Forever Fast Break	Forever Ultra Chocolate Shake
Forever Fiber™	Forever Ultra Vanilla Shake
Forever Freedom® Orange	Forever Vit™ ou Daily

FOREVER PREND L'ENGAGEMENT DE RESPECTER UN SPORT 'PROPRE'

Forever Argi+™



News

Background

For Athletes

For Companies

FAQs

DE | EN | ES

Argi+

Laboratory analysis conducted by the Center for Preventive Doping Research (CePreDo) at the German Sport University Cologne

Batch-Number	Best before date	Analysis date	Laboratory analysis	i
281122A	2024-11-30	2023-05-08	without objection	
100122A	2024-01-31	2022-05-13	without objection	
191120B	2022-11-30	2021-05-20	without objection	
071119A	2021-11-30	2020-06-15	without objection	
older laboratory analysis (9)				✓

Self-disclosure of the company

Those companies that are involved in the process of production do not produce anabolic androgenic steroids or prohormones!



During the process of production, processing and distribution a contact with anabolic androgenic steroids (prohormones) can be eliminated!



FOREVER PREND L'ENGAGEMENT DE RESPECTER UN SPORT 'PROPRE'

Forever Move™



News

Background

For Athletes

For Companies

FAQs

DE

EN

ES

Forever Move™

Laboratory analysis conducted by the Center for Preventive Doping Research (CePreDo) at the German Sport University Cologne

Batch-Number	Best before date	Analysis date	Laboratory analysis i
010422A	2025-04-30	2022-11-23	without objection
090221D	2024-02-28	2021-12-15	without objection
030620B	2023-06-30	2020-12-30	without objection
140618A	2020-06-30	2020-01-15	without objection

older laboratory analysis [2] ✓

Self-disclosure of the company

Those companies that are involved in the process of production do not produce anabolic androgenic steroids or prohormones!



During the process of production, processing and distribution a contact with anabolic androgenic steroids (prohormones) can be eliminated!



FOREVER PREND L'ENGAGEMENT DE RESPECTER UN SPORT 'PROPRE'

Forever Daily™



News

Background

For Athletes

For Companies

FAQs

DE

EN

ES

Forever Vit™

Laboratory analysis conducted by the Center for Preventive Doping Research (CePreDo) at the German Sport University Cologne

Batch-Number	Best before date	Analysis date	Laboratory analysis	i
010922B	2025-09-30	2023-05-08	without objection	
271221E	2024-12-31	2022-05-13	without objection	
121020K	2023-10-31	2021-05-10	without objection	
150719B	2021-07-31	2020-05-11	without objection	
older laboratory analysis (8)				⌵

Self-disclosure of the company

Those companies that are involved in the process of production do not produce anabolic androgenic steroids or prohormones!



During the process of production, processing and distribution a contact with anabolic androgenic steroids (prohormones) can be eliminated!



2. LA GAMME FOREVER POUR LE SPORT

PULPE D'ALOE VERA FOREVER ALOE VERA GEL™



Elaborée à partir de feuilles entières récoltées et décortiquées à la main, la pulpe d'Aloe vera est concentrée à 99.7%. L'Aloe vera contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et à sa richesse en vitamine C, cette formule contribue à réduire la fatigue et participe au maintien du métabolisme énergétique.

Composants principaux : 99,7 % de pulpe d'Aloe vera

Conseils d'utilisation : se référer aux conseils d'utilisation inscrits sur la bouteille.

715 | 1 LITRE

ANTI-OXYDANT

VITAMINE C

Analyse nutritionnelle - Énergie 8,8 kJ / 2,1 kcal 0,1 %

Graisses 0 g 0 % dont acides gras saturés 0 g 0 %

Glucides 0,8 g 0,3 % dont sucres 0 g 0 %

Protéines 0 g 0 %

Sel 0,06 g 1 %

Vitamine C 56 mg 70 %

Valeurs Nutritionnelles: 100 ml %AR*

* Apports de Référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal).

FAB FOREVER ACTIVE BOOST™ FABX FOREVER ACTIVE BOOST™

721 | 269 ML | FAB



FAB est la boisson énergisante qui vous apporte le surplus d'énergie* dont vous avez besoin : caféine, taurine, L-glutamine.

*Les vitamines B3, B6 et B12 contribuent à un métabolisme énergétique normal.

Composants principaux : caféine, taurine, L-glutamine.

Conseils d'utilisation : agiter doucement avant l'ouverture de la canette. Servir très frais.

A consommer avec modération. Déconseillé aux enfants, aux femmes et allaitantes (30mg de caféine pour 100 ml). Ne pas mélanger avec des boissons alcoolisées.

ENERGISANT

VITAMINES B

Valeurs Nutritionnelles 100 ml %AR* - Énergie 165 kJ / 39 kcal 2 %

Matières grasses 0 g 0 % dont acides gras saturés 0 g 0 %

Glucides 9,3 g 4 %

dont sucres 8,2 g 9 %

Protéines 0 g 0 %

Sel 0,13 g 2 %

Niacine 5,9 mg 37 %

Riboflavine 0,5 mg 36 %

Vitamine B6 0,5 mg 36 %

Vitamine B12 0,9 µg 36 %

* AR = Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal).

2. LA GAMME FOREVER POUR LE SPORT

FOREVER DAILY™



**439 | 60
COMPRIMÉS**

Formule exclusive de 55 ingrédients qui associe les nutriments du Complexe AOS™ (Aloe OligoSaccharides) à des vitamines, minéraux et des phytonutriments d'extraits de fruits et légumes.

Composants principaux : 12 vitamines (A, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C, D et E) et 8 minéraux essentiels (fer, zinc, cuivre, chrome, iode, manganèse, molybdène et sélénium).

Conseils d'utilisation : 2 comprimés tous les matins.

Un avis médical est recommandé aux personnes souffrant de maladies ayant pour conséquence une accumulation anormale de fer. L'usage prolongé est déconseillé. Il est conseillé aux enfants, femmes ménopausées, femmes enceintes ou allaitantes ou désireuses de l'être ainsi qu'aux personnes ayant un traitement de la thyroïde de consulter un médecin.

ANTI-OXYDANT

VITAMINES A,B,C et E

Valeurs nutritionnelles moyennes - Quantité pour 2 comprimés %VNR*

Vitamine A (RE)	800 µg	100%
Vitamine D	5 µg	100%
Vitamine E (α-TE)	12 mg	100%
Vitamine C	80 mg	100%
Vitamine B1 (Thiamine)	1,1 mg	100%
Vitamine B2 (Riboflavine)	1,4 mg	100%
Vitamine B3 (Nicotinamide)	16 mg	100%
Vitamine B6	1,4 mg	100%
Vitamine B9 (acide folique)	200 µg	100%
Vitamine B12	2,5 µg	100%
Biotine	50 µg	100%
Vitamine B5 (acide pantothénique)	6 mg	100%
Fer	6 mg	43%
Zinc	5 mg	50%
Cuivre	0,9 mg	90%
Manganèse	1 mg	50%
Sélénium	30 µg	55%
Chrome	30 µg	75%
Molybdène	30 µg	60%
Iode	75 µg	50%

AOS Complex™ : Bioavonoïdes de Citrus aurantium (25,9 mg), Extrait d'Aloe vera (3 mg), Hespéridine (2 mg), Lycopène (1 mg), Lutéine (1 mg), Coenzyme Q10 (1 mg), Zéaxanthine (0,5 mg).

Forever FVX20 : Pomme (39,70 mg), Betterave (16,04 mg), Poivre rouge (13,62 mg), Tomate (6,65 mg), Fraise (4,99 mg), Canneberge (4,99 mg), Acérola (4,00 mg), Epinard (0,14 mg), Chou (0,10 mg), Oignon (0,10 mg), Mangostan (0,04 mg), Açaï (0,04 mg), Mûre (0,04 mg), Grenade (0,04 mg), Myrtille (0,04 mg), Brocoli (0,04 mg), Chou kale (0,04 mg), Carotte (0,04 mg), Citrouille (0,04 mg), Raisin (0,04 mg).

* VNR = Valeurs Nutritionnelles de Référence



FOREVER ARGI+™

473 | 30 SACHETS DE
10 G

Vitalité, force, endurance, sport extrême, Forever Argi™ combine la L-Arginine à un cocktail unique de vitamines et d'extraits de fruits pour un accompagnement idéal pendant l'effort extrême. Les vitamines C, B6 et B9 contribuent à un rendement normal du métabolisme énergétique et du glycogène. Elles réduisent également la fatigue.

Composants principaux : 51 % de L-Arginine, mélange d'extraits de fruits rouges.

Conseils d'utilisation : Mélanger une dosette de Forever Argi+™ à 240 ml de boisson (eau, jus de fruits ou Pulpe d'Aloe Vera)

Demander l'avis d'un médecin si vous êtes enceinte ou allaitante ou sous traitement médical. Ne pas consommer en cas de prise d'anticoagulants.

VITALITÉ

L-ARGININE

VITAMINES B, C

Valeurs nutritionnelles moyennes

Dose journalière recommandée : 1 sachet de 10g Nombre de doses par pack: 30

	Qté 10g	%
Vitamine C	80 mg	100%
Vitamine D3	5 µg	100%
Vitamine K2	20 µg	27%
Vitamine B 6	1.4 m	100%
Vitamine B12	2.5 µg	100%
Vitamine B9	200 µ	100%
L-Arginine	5 g	
D-ribose	50 mg	

Mélange lyophilisé de fruits 114g

Extrait de peau de raisin 43.00 mg, extrait de péricarpe de grenade 8.90 mg, extrait de raisin rouge 8.90 mg, extrait de cassis 8,90 mg, extrait de sureau 8.886 mg, extrait de framboise 8.86 mg, extrait de griotte 8.86 mg, extrait de mûres 8.86 mg, extrait d'airelle d'Amérique 8.86 mg

* Apports de référence pour un adulte-type (8400 kj/2000 kcal)



520 | BOÎTE DE 12
BARRES DE 56 G

FAST BREAK™

Source de glucides, protéines, vitamines et minéraux, la barre Fast Break™ est un concentré de nutriments avec une délicieuse saveur beurre de cacahuètes. Avant votre entraînement, comme collation ou encore pour recharger vos batteries après l'effort, Fast Break™ s'imposera très vite comme un allié indispensable pour faire le plein d'énergie.

Composants principaux : glucides, protéines.

Conseils d'utilisation : Consommer 1 barre par jour. Contient du lait, du soja et des cacahuètes.

ENERGIE

GLUCIDES

PROTÉINES

PUISSANCE

Valeurs Nutritionnelles

	Pour 100g	Par portion : 1 barre de 56 g	AR*(100g)	AR*(56g)
Energie	1650 KJ/ 393 Kcal	924 KJ/ 220 Kcal	20 %	11 %
Matières grasses 16 g	9 g	23 %		13 %
dont acides gras saturés 8,9 g		5 g	45 %	25 %
Glucides	46 g	26 g	18 %	10 %
dont sucres	27 g	15 g	30 %	17 %
Fibres alimentaires	5,4 g	3 g	-	-
Protéines	20 g	11 g	40 %	22 %
Sel	0,98 g	0,55 g	16 %	9 %
Vitamine A	1339 µg	750 µg	167 %	94 %
Vitamine E	22 mg	12 mg	180 %	101 %
Vitamine C	64 mg	36 mg	80 %	45 %
Vitamine B1	1,6 mg	0,90 mg	145 %	82 %
Vitamine B2	1,8 mg	1,0 mg	129 %	71 %
Vitamine B3	21 mg	12 mg	131 %	75 %
Vitamin B6	2,1 mg	1,2 mg	150 %	86 %
Vitamine B9	429 µg	240 µg	215 %	120 %
Vitamine B12	4,3 µg	2,4 µg	172 %	96 %
Vitamine B8	80 µg	45 µg	160 %	90 %
Vitamine B5	8,9 mg	5,0 mg	148 %	83 %
Calcium	893 mg	500 mg	112 %	63 %
Magnésium	429 mg	240 mg	114 %	64 %
Fer	16 mg	9 mg	115 %	64 %
Zinc	13 mg	7,5 mg	134 %	75 %
Cuivre	2,1 mg	1,2 mg	210 %	120 %
Manganèse	2,5 mg	1,4 mg	125 %	70 %
Sélénium	38 µg	21 µg	68 %	38 %
Chrome	43 µg	24 µg	107 %	60 %
Molybdène	94 µg	53 µg	188 %	105 %
Iode	188 µg	105 µg	125 %	70 %

* Apports de référence pour un adulte-type (8400 kj/2000 kcal)



551 | 90 CAPSULES

FOREVER MOVE™

C'est l'association de deux ingrédients brevetés : Composants principaux : membrane de coquille d'oeuf NEM®, extrait de rhizome de curcuma BioCurc®. Contient des oeufs, du soja et du poisson.

Conseils d'utilisation : prendre 3 capsules par jour.

L'emploi chez les personnes sous anticoagulants est déconseillé.

MOBILITÉ

CURCUMA

Analyse nutritionnelle moyenne

Quantité par dose journalière (3 capsules) :

Membrane de coquille d'oeuf 500 mg

Extrait de rhizome de curcuma 500 mg

Extrait de fruit de Caroubier 12,4 mg

FOREVER FREEDOM™

La vitamine C contribue à la fonction normale des os et des cartilages. La formule associe l'Aloe vera à la glucosamine et la chondroïtine. Ces micronutriments, naturellement présents dans l'organisme, sont nécessaires à la mobilité des cartilages et à la bonne flexibilité des articulations.

Composants principaux : 88,9 % de pulpe d'Aloe vera stabilisée, 1,2 % de sulfate de glucosamine, 1,1 % de sulfate de chondroïtine, 0,6 % de Méthyl Sulfonyl Méthane. Contient des traces de crustacés.

Conseils d'utilisation : se référer aux conseils d'utilisation inscrits sur la bouteille.

Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes enceintes et allaitantes. Un usage prolongé est déconseillé.

196 | 1 LITRE

MOBILITÉ

VITAMINE C

GLUCOSAMINE

Analyse Nutritionnelle Moyenne - Par jour (80 ml) En % des AR*

Gel d'Aloe vera 71,19 ml

Sulfate de glucosamine 1,04 g Dont glucosamine 0,61 g

Sulfate de chondroïtine 0,83 g Dont chondroïtine 0,58 g

Méthyl Sulfonyl Méthane 0,50 g

Jus concentré d'orange 1,91 ml

Vitamine C 131,33 mg 164,1%

*Apports de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal)



264 | 60 CAPSULES

FOREVER ACTIVE HA™

L'acide hyaluronique est un composant naturel des tissus conjonctifs : peau, liquide synovial, cartilages, etc. Puissant hydratant, il attire et retient son poids en eau.

Composants principaux : 8,3 % d'acide hyaluronique Injuv®, 5% de poudre de racines de curcuma, 5 % d'huile de gingembre. Contient du soja.

Conseils d'utilisation : 2 capsules par jour.

MOBILITÉ

ACIDE HYALURONIQUE

Analyse nutritionnelle moyenne

Quantité par dose journalière (2 capsules) :

Hyaluronate de sodium 7 mg

Extrait de rhizome de curcuma 50 mg

Huile de rhizome de gingembre 50 mg

Zinc 7,6 mg



564 | 118 ML

RELAXANT

RECUPERATION

MENTHOL

EUCALYPTUS

ALOE COOLING LOTION

La Cooling Lotion est la crème de massage indispensable pour soulager les inconforts articulaires et musculaires. Sa texture gel-crème permet une application facile pour un massage revigorant. Son effet froid rafraîchit et soulage immédiatement les articulations et les muscles fatigués. Il revitalise et permet une récupération rapide et booste rapidement tout le corps.

Composant principal : 42,9 % de gel d'aloès.

Conseils d'utilisation : appliquer en massages. Ne pas appliquer sur le visage.

Contient de l'huile de feuille d'Eucalyptus globulus. Peut produire une réaction allergique.



205 | 118 ML

HYDRATATION

CONFORT

MSM

ALOE MSM GEL™

Ce produit combine de l'Aloe vera à du Méthyl Sulfonyl Méthane (MSM), un soufre organique présent dans de nombreux organismes vivants. Cette association procure un confort et une hydratation en profondeur.

Composants principaux : 40 % de gel d'aloès, 15 % de MSM.

Conseils d'utilisation : appliquer en massages généreux sur les zones nécessaires.



61 | 118 ML

HYDRATATION

RECUPERATION

APAISANT

GELÉE ALOÈS ALOE VERA GELLY™

Particulièrement riche en Aloe vera, ce gel transparent non gras possède toutes les vertus de la plante. Il protège contre le dessèchement causé par le soleil, rafraîchit la peau, hydrate intensément et régénère ainsi l'épiderme.

Composant principal : 84,4 % de gel d'aloès.

Conseils d'utilisation : appliquer généreusement sur une peau parfaitement nettoyée.



470 | 375 G | VANILLE
471 | 390 G | CHOCOLAT

FOREVER LITE ULTRA™

Forever Lite Ultra™ est idéal pour compléter un repas léger et ainsi apporter protéines, glucides, vitamines et minéraux. Les vitamines du groupe B contribuent au rendement normal du métabolisme énergétique et les protéines participent au maintien de la masse musculaire.

Composants principaux : Vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, D et E, Protéines. Contient du soja.

Il convient de maintenir une consommation quotidienne de liquide suffisante.

PROTEINES

ENERGIE

Valeurs Nutritionnelles Pour 100g de poudre pour 25g dilué dans 300ml de lait écrémé VNR*

Valeur énergétique 1606 kJ / 384 kcal
 846 kJ / 201 kcal 10 %
 Matières grasses 12 g 3.9 g 6 %
 dont acides gras saturés 0 g 0.3 g 1.5 %
 Glucides 25 g 20 g 8 %
 dont sucres 8 g 16 g 18 %
 Fibres alimentaires 4 g 1 g -
 Protéines 52 g 24 g 48 %
 Salt / Sel 2.6 g 1 g 17 %
 Vitamine A 892 µg 226 µg 28 %
 Vitamine D 3 µg 0.8 µg 16 %
 Vitamine E 24 mg 6 mg 50 %
 Vitamine C 160 mg 43 mg 54 %
 Vitamine B1 2 mg 0.6 mg 55 %
 Vitamine B2 0.56 mg 0.8 mg 57 %
 Niacine (B3) 31 mg 8 mg 50 %

Vitamine B6 2.35 mg 0.8 mg 57 %
 Acide folique (B9) 340 µg 112 µg 56 %
 Vitamine B12 1.6 µg 2.8 µg 112 %
 Biotine (B8) 100 µg 33 µg 66 %
 Acide Pantothénique (B5) 7.6 mg 3.5 mg 58 %
 Calcium 76 mg 406 mg 51 %
 Potassium 2085 mg 1022 mg 51 %
 Magnésium 614 mg 187 mg 50 %
 Fer 27.6 mg 7 mg 50 %
 Zinc 14.8 mg 5.2 mg 52 %
 Cuivre 2 mg 0.5 mg 50 %
 Manganèse 4 mg 1 mg 50 %
 Sélénium 69.6 µg 20 µg 36 %
 Iode 300 µg 168 µg 112

*Valeurs nutritionnelles de référence



71 | 70 CAPSULES

FOREVER GARCINIA PLUS™

Forever Garcinia Plus™ allie les bénéfices du garcinia à ceux du chrome. Le garcinia est un fruit riche en acide hydroxycitrique qui régule l'appétit et bloque la transformation des sucres en graisses. Le chrome favorise la stabilisation et normalisation des taux de sucre et d'insuline dans le sang.

Composants principaux : extrait de fruit de garcinia cambogia, huile de carthame et chrome. Contient du soja.

Conseils d'utilisation : prendre 1 capsule 2 fois par jour avec un grand verre d'eau ½ heure avant chaque repas.

Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

GESTION DU POIDS

GARCINIA

CHROME

Analyse nutritionnelle moyenne

Dose journalière recommandée : 2 capsules Quantité VNR*

Chrome 200 µg 500%VNR*

Extrait de fruit de Garcinia 1020 mg -

Dont acide hydroxycitrique 500 mg -

*Valeurs Nutritionnelles de Référence



205 | 118 ML

FOREVER THERM™

Forever Therm™ contient des extraits de plantes (thé vert, café vert, guarana) associés à des vitamines B et C. Le thé vert aide à maintenir et contrôler le poids ainsi que la réduction des corps gras. Les vitamines du groupe B et C contribuent à réduire la fatigue.

Composants principaux : thé vert, guarana, café vert, 8 vitamines (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12 et C).

Conseils d'utilisation : prendre 2 comprimés le matin.

Contient de la caféine : déconseillé aux enfants, aux adolescents, aux femmes enceintes et allaitantes (93 mg de caféine pour 2 comprimés). Déconseillé en dehors des repas.

GESTION DU POIDS

THÉ VERT

VITAMINES B, C

Analyse Nutritionnelle moyenne Pour 2 comprimés par jour AR *

Vitamine C 75,00 mg 93,7 %
 Vitamine B1 1,00 mg 90,9 %
 Vitamine B2 1,40 mg 100,0 %
 Vitamine B3 10,00 mg 62,5 %
 Vitamine B6 1,30 mg 92,8 %
 Vitamine B9 200,00 µg 100,0 %
 Vitamine B12 2,40 µg 96,0 %
 Vitamine B5 6,00 mg 100,0 %
 Extrait de feuilles de thé vert 540,00 mg
 Dont EGCG 270,0 mg
 Extrait de graines de guarana 271,88 mg
 Dont caféine 87,00 mg
 Extrait de grains de café vert 200,00 mg

* Apports de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal)



289 | 120 CAPSULES

FOREVER LEAN™

Le Forever Lean™ contient des fibres extraites du cactus *Opuntia ficus-indica*. Le chrome contribue à maintenir des taux normaux de glucose sanguin.

Composants principaux : feuilles de *Neopuntia*®, extrait de graines de haricots secs, chrome.

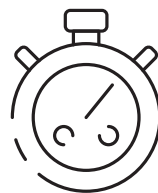
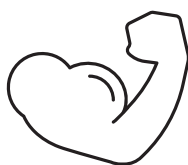
Conseils d'utilisation : prendre 1 capsule avec un verre d'eau avant le repas. Jusqu'à 4 capsules par jour. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

FIBRES

CHROME

Analyse nutritionnelle moyenne pour 4 capsules par jour % des AR*

Chrome 120,00 µg 300,0%
 NeOpuntia™ (feuilles de cactus) 1050,00 mg
 Extrait de graines de haricot sec 445,00 mg
 *Apports de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal)



PARTIE IV

TEMOIGNAGES



FOREVER™



LIDJI M'BAYE

Grand espoir français du 400m



« Je m'appelle Lidji M'BAYE, j'ai 22 ans et je suis spécialiste du 400m. Je suis plusieurs fois **médaillé aux championnats de France jeune** entre 2016 et 2021, je possède aussi des titres internationaux :

- Vice champion d'Europe U20 en 2017 avec le relais 4x400M
- 4ème aux championnats du monde U20 en 2018 avec le relais 4x400m.
- 3ème aux championnats d'Europe U23 en 2019 avec le relais 4x400m.
- Membre du relais terminant 3ème aux championnats d'Europe en salle en 2019.

Actuellement je prépare la saison 2021-2022 qui sera une saison importante avec, comme point de mire, les championnats du monde ainsi que les championnats d'Europe et bien sûr l'objectif final est les jeux qui vont se dérouler à Paris en 2024.

« J'ai choisi les produits Forever car je les utilise depuis petit. Ma mère me les a fait découvrir très jeune et depuis je ne les ai plus quittés.

Les produits que j'utilise sont le **Freedom**, la **Gelly**, la **crème Propolis**, la **Thermogène**, mais aussi les compléments alimentaires comme le **Calcium**, le **Multi Maca**, **ImmuBlend** ainsi que les poudres comme le Forever **Supergreens** et l'**Argi+**.

Certains produits me permettent de me sentir en bonne santé et d'autres sont des plus pour les entraînements ainsi que les compétitions.

Je prends les compléments comme le **Multi-Maca** avant les compétitions ainsi que l'**Argi+** pour avoir de l'énergie.

J'utilise l'**Argi+** aussi lors des entraînements durs et intensifs. Il me permet de bien récupérer des séances et d'être en forme pendant les entraînements et les compétitions.

J'utilise la **Thermogène** comme crème chauffante juste avant les séances pour préparer les muscles à l'effort.

Je prends le **Calcium** tous les matins, surtout en hiver, tout comme le **Freedom** et l'**ImmuBlend** pour éviter certaines carences. J'utilise les autres produits comme produits de tous les jours pour m'apporter du confort au quotidien. Ils sont maintenant intégrés dans ma vie et me suivent partout.





CARLA DAHAN Triathlète professionnelle

« Je pratique le triathlon depuis maintenant 7 ans. Je suis spécialisée sur les très grandes distances dites « L » et « 70,3 » (1,9km de natation / 90km de vélo / 21km de course à pied). Je me lancerai bientôt sur la distance reine de ce triathlon (3,8k natation + 180k de vélo + 42k course). C'est une vraie passion qui est au cœur de mon quotidien. »

- 2018 -Triathlon sur le plus long format au monde « 70.3 » (Afrique du Sud) = 6ème en 18-24 ans et 54ème au total
- 2019- Triathlon sur le plus long format au monde « 70.3 » (Nice) = 7ème en 18-24 ans
- 2020 Championnats de France à Albi = 9ème
- 2020 Triathlon longue distance (XL) dans le Vaucluse en France = 2ème féminine
- Triathlon sur le plus long format au monde 70.3 Andorre = 1ère amatrice - 8ème féminine et 1ère en 18-24 ans.

Pour ma saison 2022, je serai au départ du triathlon « 70.3 » de Dubaï en Mars, de mon premier triathlon «70,3» en Afrique du Sud, ensuite quelques courses en Europe, et pour terminer j'espère une qualification aux championnats du monde à Hawaï et enchaîner avec les championnats du monde « 70.3 » à Saint Georges en Utah (Octobre 2022).

« J'ai décidé de tester les produits Forever car en tant que diététicienne, je connais en partie les bienfaits de l'Aloe Vera et d'autant plus chez les sportifs.

Concernant les produits que j'utilise, il y a :

- La **Thermogène** en massage de récupération et la crème **MSM** : elles me détendent au niveau musculaire, surtout après une grosse journée d'entraînement et j'ai moins de tiraillements le lendemain au niveau des tendons.
- Le **déodorant** que j'utilise tous les jours : il régule les odeurs de transpiration malgré les entraînements.
- L'**Active Pro-B** que je prends pour réguler mon transit perturbé par ma pratique sportive et en particulier par la course à pied.
- Les protéines en poudre **Lite Ultra** en récupération post séance d'intensité. Elles me permettent de récupérer et sont très digestes.
- La crème **Propolis** pour la peau pour soulager les irritations causées par la selle du vélo. »



NICOLAS GÉRÔME

Athlète – Spécialiste des épreuves combinées

« Je m'appelle Nicolas Gérôme, j'ai 22 ans et je pratique les Epreuves Combinées (heptathlon et décathlon) en athlétisme. Je suis licencié dans le club d'athlétisme à Quimper depuis 8 ans, et fais de la compétition à haut niveau depuis 6 ans et présent sur des compétitions nationales et internationales. »

- Médaille de bronze au championnat de France de Décathlon U18
- Plusieurs fois finaliste des championnats de France
- Médaille de bronze au championnat de Grande-Bretagne d'heptathlon U20 et U23
- Champion de Grande Bretagne de décathlon U20 et U23

Actuellement, je m'entraîne à plein temps pour préparer les prochains jeux qui se situent à Birmingham et à Paris en 2022 et 2024.

« Je consomme les produits depuis très jeune, et les ai naturellement introduits dans ma routine sportive pour maintenir et entretenir ma forme et prévenir des blessures. Blessé à quelques reprises par le passé, les produits m'ont beaucoup aidé à revenir plus vite et sans séquelles sur les pistes d'athlétisme, à la grande surprise parfois des médecins (notamment sur une fracture de la clavicule, un arrachement osseux et des déchirures musculaires...) !

Tous les compléments que je prends le matin me permettent d'éviter les carences en vitamines et minéraux, courantes chez le sportif, et m'apportent du confort digestif.

Le **Move** m'aide à me préparer physiquement (il m'arrive d'en prendre 3 x 3/jour, et même de rajouter **Active HA** aux mêmes doses avec **Freedom** 120 ml 2 x/jour).

Pour l'apport en sucres: **FAB** en compétition et 1 c à soupe de miel avec une goutte d'**HE de Menthe Poivrée** (pour un boost d'énergie juste avant une épreuve en compétition ou quand j'ai une baisse de forme).

Avant chacun de mes entraînements: **Argi +** et une dose systématiquement après un entraînement lactique ou une musculation intensive.

Thermogène: quasi systématiquement en chambre d'appel, car les temps d'attente sont parfois longs, et ça permet aux muscles de ne pas trop se refroidir.

J'essaie d'éviter le **Move** et la **Thermogène** sur des inconforts musculaires en compétition: car elles masquent trop bien les douleurs et du coup, peuvent engendrer un risque de blessure plus important.

J'utilise par ailleurs la plupart des produits d'hygiène et crèmes au quotidien.





KAYLIA NEMOUR

Championne de France junior de
Gymnastique Artistique Féminine



« Je m'appelle Kaylia, j'ai 15 ans, je suis gymnaste de Haut Niveau. »

« À cette époque j'ai déclenché un violent urticaire interne et externe, j'étais médicamenté assez lourdement, ma maman a fait le choix de Forever pour mon bien-être et c'est ainsi que j'ai commencé par la pulpe Forever qui a été pour moi et ma maman une révélation ! Elle m'apporte au quotidien toutes les vitamines et minéraux dont mon organisme a besoin et avec plus de 30h de gym par semaine il en faut beaucoup. C'est également à cette époque que j'ai découvert ce qui aujourd'hui sont devenus indispensables à mon quotidien de gymnaste. J'aime l'appeler ma "petite pharmacie".

Il s'agit de la **Gelly** qui aide ma peau malmenée par tous mes petits "bobos" coups, bosses et bleus qui arrivent très fréquemment.

La **Propolis**, la seule crème qui arrive à hydrater ma peau en profondeur d'autant plus que j'ai souvent des ampoules aux poignets, chose qui arrive souvent chez les gymnastes. Et mes deux chouchous :

La **Thermogène** qui va préparer mes muscles à l'effort et aider à la récupération et la **MSM** qui protège et soulage mes articulations.

Aujourd'hui, je sais que ma gamme Forever est une alliée majeure dans ma réussite sportive car grâce à elle je me sens bien physiquement ce qui me permet d'avoir un niveau de performance plus important. »



SÉBASTIEN CAVAILLON

Cavalier de concours complet

Membre de l'équipe de France



« Sébastien Cavaillon, cavalier de concours complet, membre de l'équipe de France.

J'ai participé l'année dernière à 83 compétitions. Je me suis classé 44 fois, dont 17 podiums, 7 victoires, je fais partie du top 100 mondial et du top 8 national. »

Mes meilleurs scores l'année passée, j'ai été 2nd d'un CCI4*L à Lignères en Berry, j'ai gagné la coupe de concours complet en Normandie et sixième des CCI4*S de Jardy et de Saumur.

En 2019, j'ai participé aux deux plus gros concours au Monde à Badminton et Burghley (Angleterre) ou notamment à Burghley je terminais 11^{ème}.

J'ai participé trois fois au championnat du monde des jeunes chevaux, et podium en championnat de France professionnel, je suis également entraîneur et coach de cavaliers de l'amateur à l'international.

Mes objectifs à moyen et long terme: c'est de re participer à des concours au niveau cinq étoiles(5*), participer au championnats d'Europe en Normandie en 2023 et au jeux de Paris en 2024.

« J'ai découvert les produits Forever en 2020, grâce un couple d'amis cavaliers et propriétaires dans mes Ecuries qui travaillent avec cette marque là.

À cette période, j'avais l'intention de perdre du poids et d'être plus « fit » pour être plus compétitif. Ça a été un essai, qui s'est avéré très concluant puisque sur cette période de détox et reprise en main de mon corps, j'ai perdu 11 kg.

Pour moi c'est important en tant que cavalier et en tant que sportif de haut niveau de rester fit, en forme physiquement, d'avoir une bonne musculature et une bonne hygiène de vie. En plus du programme, je vais deux fois par semaine à la salle de sport, évidemment en plus de monter à cheval 7 jours sur 7 et de tout le travail du quotidien aux écuries.

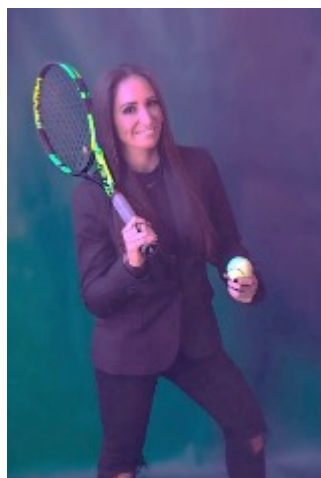
J'ai utilisé dans un premier temps la **cure C9** qui a été ma cure de lancement. Maintenant je refais cette cure régulièrement dans l'année (environ 2/3 fois) pour garder ce côté fit et rester à mon poids idéal parce qu'il faut que je reste léger pour monter à cheval. Ce programme est simple et efficace pour retrouver la forme.

Depuis mon premier C9, j'ai continué à utiliser de manière régulière les protéines **Forever Lite Ultra vanille**, dans mon cas tous les matins pour remplacer mon petit déjeuner, cela m'apporte l'énergie nécessaire pour ma matinée de travail, les protéines me permettent d'entretenir ma masse musculaire.

J'utilise également le **Forever Daily** sur la période hivernale, pour aider à soutenir mon système immunitaire, et pour avoir un apport en vitamines optimal.

Enfin j'utilise aussi l'**Argi+** pour les petits coups de mou. Le format est pratique, je peux l'emporter partout notamment lors de mes déplacements en concours.





DORIA KHETIB Tennis

- **Championne du National Senior Double Dames en 2012 et 2013 en Algérie**
- Plus de 25 ans de tennis compétitifs
- Coach certifié ITF Grade 2 depuis 10 ans
- Fitness Personal Trainer

« Je choisis les produits que je consomme quotidiennement selon mon état physique, psychologique et selon mes objectifs à court et long terme.

Les synergies que je consomme quotidiennement : **Aloe vera gel, l'Arctic Sea et l'Infusion fleur d'Aloes**. Étant soumise à un rythme éreintant, il m'arrive d'être stressée particulièrement lorsque j'enchaîne de longues journées de travail. Ces produits m'aident à récupérer beaucoup plus rapidement physiquement, de rééquilibrer mon système nerveux, et m'aident à me détendre.

Absorbent C et Pro-B : Je consomme ces compléments quotidiennement, particulièrement depuis le début de la pandémie pour développer une meilleure immunité en plus d'adopter une alimentation très équilibrée. Objectifs sportifs : entraînements Tennis-Beach tennis/fitness.

Freedom + Active HA : aide au maintien de mes articulations et prévient les blessures notamment après un gros effort physique sur le terrain ou le sable.

Forever Argi+ : je consomme ce produit quotidiennement depuis 6 mois et je ressens une nette amélioration, je récupère plus vite et j'optimise mon effort d'une manière plus efficace.

Forever calcium : Ayant subi des blessures fréquentes depuis quelques années, je favorise énormément la prise de calcium et de magnésium pour protéger au maximum mes os et mes articulations.

Aloe Heat lotion : je l'utilise en pré-training particulièrement en sport de raquette pour préparer mes muscles et mes articulations à l'effort.

Mon Favori Forever : La **Forever Sunscreen** ne me quitte jamais. Je suis très souvent exposée au soleil même en période hivernale. J'applique ma crème protectrice avant mes activités extérieures. »



JONATHAN CHOTARD

Pilote de moto – course d'endurance



« J'ai commencé la moto depuis que j'ai 10 ans. La compétition a débuté pour moi en 2012 avec une moto tout terrain certifiée et homologuée pour une course d'endurance. J'ai enchaîné les courses régionales et puis celles du championnat de France. Je me suis plutôt bien débrouillé et ai même gagné des épreuves dans ma catégorie et quelques autres podiums. Puis un gros accident m'a stoppé dans mon élan en 2016. Je suis tout de même remonté en selle et ai repris la compétition. Un an après, lors de mes 30 ans, et avec le soutien de ma femme, je décide de me lancer à la conquête du graal de beaucoup de motards : le rallye-raid en Arabie Saoudite. Après avoir terminé un rally au Maroc en 2018, Il me restait encore le budget à trouver. 3 ans après, mon rêve se réalise le 1 janvier 2022 lorsque je suis sur le podium de départ. Je le concrétise en le terminant. La suite au prochain épisode...

Forever a débarqué dans ma vie par rapport à mon projet de participation au rallye-raid longue distance et de trouver le budget. Nous avons tout de suite adhéré aux produits de par leur qualité. Nous utilisons tous les jours une large gamme de produits. Mais mon produit fétiche surtout lors de mes gros efforts, c'est l'**Argi+**. »



CAROLINE VEYS

Championne du monde des uniformes en VTT crosscountry



« Je m'appelle Caroline VEYS, j'ai 43 ans, je vis dans les Alpes de Haute Provence et suis Maman de 2 filles de 13 et 16 ans.

En 2017, je décide de me mettre au VTT, discipline que j'avais découverte adolescente. »

J'ai commencé par des championnats internes à ma profession de sapeur-pompier professionnel. Rapidement, je suis montée sur les podiums, augmentant les entraînements et les challenges. **Je me classe 2eme aux championnats de France sapeur-pompier VTT crosscountry**, 3eme aux championnats du monde. Pour progresser, en 2018, je m'inscris à des courses de la Fédération Française de Cyclisme, **j'obtiens une 4eme place aux championnats de France FFC** confrontée à des femmes qui roulent depuis des années... et une 2eme place aux championnats de France. 2019, je décroche le titre de championne du monde des uniformes en VTT crosscountry : compétition regroupant les sapeurs-pompiers, gendarmes, militaires...etc.. Reconnue sportive de haut niveau par la ville de Digne les bains pour l'année 2020.

« J'utilise énormément de produits mais mes indispensables pour ma pratique sportive sont l'ARGI+, l'Aloe vera en buvable avec la Freedom de temps en temps, la crème thermogène, la crème propolis.

J'ai mis aux oubliettes la fatigue chronique d'après grossesses, j'ai retrouvé des articulations lubrifiées mobiles et non douloureuses grâce au **Freedom**. Un tonus, une forme, une énergie comme « quand on est jeune ».

L'**Argi+** m'apporte tout ce dont mes muscles ont besoin. Mes muscles récupèrent beaucoup plus vite, j'ai moins de courbatures, elles durent moins longtemps, ce qui me permet de rajouter et d'intensifier mes entraînements et les compétitions. Plus de tonus, de vitalité, pas de coup de pompe ni de crampes lors des courses ! Un goût subtil de fruits rouges, pas écœurant, contrairement à bien d'autres.

Le jour de l'épreuve, je me prépare un bidon pour l'avant et l'après course et 1 à 2 bidons pour la course (selon l'épreuve). Mon secret est de boire gorgée par gorgée pour bien assimiler tous les bienfaits et surtout... de boire avant d'avoir soif.

La **Thermogène** m'apporte un réconfort après l'entraînement avec un effet chaud/froid relaxant, décontractant. Mes muscles sont plus légers, récupèrent plus vite. Les tensions diminuent. Et le plus bluffant c'est qu'elle chauffe proportionnellement à l'intensité de l'entraînement !

Les douches répétitives, et les conditions climatiques mettent à rude épreuve ma peau. J'utilise la crème **Propolis** sur les mains au quotidien, notamment l'hiver. »



SOAZIG LE TROADEC Bowling

Je suis une passionnée de Bowling et j'en ai fait mon sport attitré. J'ai démarré en 1978 en participant aux compétitions du lundi soir à Lannion, puis aux compétions régionales, départementales et nationales.

Ma carrière sportive m'a comblée pendant toutes ces années et me comble toujours autant.

Voilà en quelques lignes mon parcours sportif :

- **Championne de Bretagne depuis plus de 20 ans (Médaille d'or, Argent et Bronze).**
- 4 Sélections au championnat de France Régional Individuel, et 3 qualifications au niveau national.
- Médaille d'or aux Championnats de France en 1980 (Individuels et en Equipe) mon plus beau challenge avec 195,5 de moyenne.
- 4 Sélections au championnat de France Vétérans et 3 qualifications au niveau National.
- Plusieurs fois médaillée pour les Championnats Individuel Excellence et Honneur (Or, Argent et Bronze). Ces Championnats se déroulent en Janvier de chaque année.

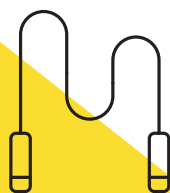
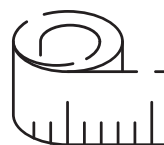
La Ligue a enfin repris en septembre 2021 après une coupure d'une année avec la crise sanitaire. Elle se déroule à RENNES tous les lundis à 18h30. Au classement individuel à ce jour je suis 2ème en meilleure série (695) et 3ème meilleure ligne (212). Nous avons joué la 1ère journée en championnat Régional 1 à RENNES en équipe pour la montée en National 3. Pour le moment nous sommes 2ème.

« J'ai associé les produits Forever à mon sport avec la conviction de l'efficacité de ses propriétés, du bien-être qu'ils apportent, de leur efficacité après utilisation, qu'elle soit externe ou interne. Chaque lundi avant et après la ligue :

J'utilise la **Thermogène** en application par des massages sous les pieds et les genoux afin de détendre les muscles et les tendons. J'utilise la **MSM** pour assouplir la peau de mes doigts avant les lancers de boules. J'associe l'**Argi+** en boisson pour la durée des compétitions (1 sachet dilué dans 50 cl d'eau le matin, 50 cl l'après-midi si la compétition dure toute la journée et 50 cl le soir pendant la Ligue). Cela m'apporte tonus, vitalité et plus d'assurance dans mes gestes et mes mouvements. Je fais tous les six mois le **Vital 5** pour une remise en forme.

Entre les deux j'utilise la **pulpe Aloe vera** ou la **Berry** pour la fatigue et le maintien du métabolisme énergétique, associées avec le **Move** et l'**Arctic Sea**.

Pour mon bien être j'utilise l'**ImmuBlend** pour aider à soutenir mon système immunitaire. Voilà les produits que j'utilise pour mon bon équilibre sportif. »



PARTIE V

NOS EXPERTS FOREVER



FOREVER™

DR. VÉRONIQUE GABRIEL-MARQUIER



Médecin nutritionniste et consultant

Originaire de Marseille, le Docteur Véronique Gabriel-Marquier y a fait ses études de médecine et a travaillé pour différents laboratoires pharmaceutiques comme médecin.

Passionnée par la formation, elle a complété ses études par différents diplômes dont un 3ème cycle en Management des Industries de la Santé à Lyon, un Diplôme Universitaire en Nutrition et Micro-Nutrition à Marseille et Dijon mais également dans le domaine de la Cosmétologie avec un diplôme universitaire en Cosmétologie à Marseille et au Centre National de Médecine Esthétique de Paris.

Ce parcours lui donne une double compétence avec un exercice spécifique de la médecine axée essentiellement sur la forme, la beauté et le bien être :

- en nutrition médicale avec la mise en place de protocoles de rééducation alimentaire et d'amincissement personnalisés
- en esthétique médicale avec la réalisation de soins médicaux tels que les peelings, injections, lasers et diverses autres techniques médicales

Elle consulte à la [Clinique Phénicia à Marseille](#).

Elle vous propose aujourd'hui des consultations en ligne de cosmétologie ou de nutrition.

Parallèlement le Docteur Véronique Gabriel-Marquier est consultante et porte parole presse pour plusieurs ingrédients :

- l'aloé vera pour la société [Forever Living Products](#) où elle assure l'élaboration et l'exécution des modules de formations présentielle et webinaires

- [Pycnogénol®](#) (écorce de pin des landes) pour Horphag
- [Collagène d'eau douce®](#) pour [Dermoionig](#)

Elle intervient également comme coach nutrition sur l'application [Myprivatecoachapp](#) avec rédaction d'articles, de webinaires, réalisation de vidéos et podcasts.

DR. NABIL LAYACHI



Diététicien nutritionniste

Diététicien nutritionniste au CHU de Rabat de 2004 à 2017, Responsable Pédagogique de la filière nutrition à l'école IHEPS depuis 2007, Conférencier Conseiller nutritionnel de Plusieurs émission radio télé, Expert nutrition de la société Oriflame de 2015 à 2017, Expert nutrition de la société Forever depuis 2017, Nutritionniste de l'équipe Marocaine de Football.

- Diététicien nutritionniste au chu de rabat de 2004 au 2016
- Diététicien nutritionniste à l'hôpital universitaire international cheikh Zaid
- Emission direct « nwadah lik » à radio atlantic de 2005 à 2007
- Émission likaa ma ftour à la radio nationale de 2005 à 2012
- Émission sabahiyat 2m depuis 20012
- Émission kol o tmaan à radio 2m de 2015 à 2017
- Ex président de l'association marocaine de diététique
- Enseignant à l'ifcs rabat de 2004 à 2010
- Responsable et enseignant de la filière diététique à l'iheps marrakech depuis 2010
- Enseignant à l'iheps Casablanca
- Nutritionniste de l'équipe marocaine de football
- Expert nutrition de la société Oriflame de 2015 à 2017
- Expert nutrition de la société Forever depuis 2017

DR. AMIRA FATMA
BENNACER BOUZIDI



Physiologiste-Nutritionniste

Docteur et Coach certifiée en nutrition

Docteur en sciences ,physiologie et physiopathologie (USTHB ,Alger)

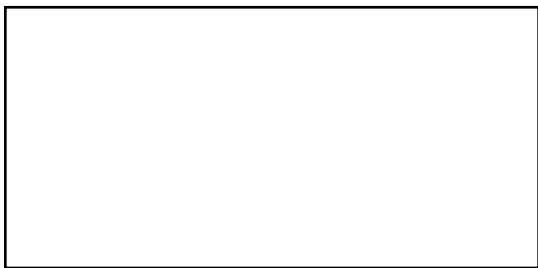
- Diplômée en Neurosciences (USTHB, Alger)
- Certifiée en nutrition clinique et perte de poids (Orthodiet France).
- Coach certifiée en nutrition (PN1, Canada).
- 15 ans d'expérience.

FRIDOR FUNTEU



Nutritionniste

Fridor Funteu est nutritionniste, spécialisé en information, éducation et communication en nutrition. Docteur de l'Institut national agronomique de Paris – Grignon (INA-PG), il est titulaire du diplôme d'études approfondies (DEA) en sciences des aliments (Bordeaux 1), du diplôme universitaire (D.U) de diététique et maladies de la nutrition (Rennes I) et du Brevet de technicien supérieur (BTS) de diététique (Académie de Paris). Après des études post-doctorales à l'Université Ben Gourion du Néguev en Israël, Fridor FUNTEU a participé à la création de l'Institut régional d'éducation nutritionnelle de La Réunion dont il est actuellement le directeur.



GUIDE DE NUTRITION SPORTIVE 2023

Document interne à l'usage exclusif des
distributeurs FOREVER LIVING PRODUCTS
Confidentiel
Ne doit pas être distribué au client

N'hésitez pas à nous contacter
pour plus d'information
sur nos produits.



FOREVER™