

BENESSERE D'AUTUNNO

7 abitudini per rigenerarti in 60 giorni

Un programma naturale per ritrovare energia,
concentrazione e equilibrio con

A-M B-Well™ Omega-3 ad alta purezza
certificata.





ABITUDINE 1: NUTRIZIONE ANTINFIAMMATORIA

Mangia per nutrire, non solo per riempire

B-Well Inc
Wholesale Fish Oil Since 2003

L'autunno è la stagione dei cibi caldi, nutrienti, e ricchi di colori. Per rigenerarti davvero, inizia dal piatto.

Gli Omega-3 EPA e DHA, insieme ad altri grassi "buoni", aiutano a ridurre l'infiammazione silente, migliorare l'energia mentale e sostenere il cuore. EPA e DHA possono aiutare a mantenere in buona salute l'apparato circolatorio e il sistema cardiovascolare riducendo i livelli dei trigliceridi.

Le tue linee guida quotidiane:

Preferisci **pesce azzurro, semi di lino, noci, avocado, olio**

extravergine Riduci **zuccheri raffinati e farine bianche**

Aumenta **verdura e frutta di stagione**, soprattutto arancione e rossa Bevi almeno **1,5 litri di acqua o tisane tiepide** al giorno

ESEMPIO DI GIORNATA BILANCIATA

Colazione: yogurt con frutti rossi e noci

Pranzo: salmone o legumi + verdure al vapore

Cena: zuppa di zucca, pane integrale e olio EVO

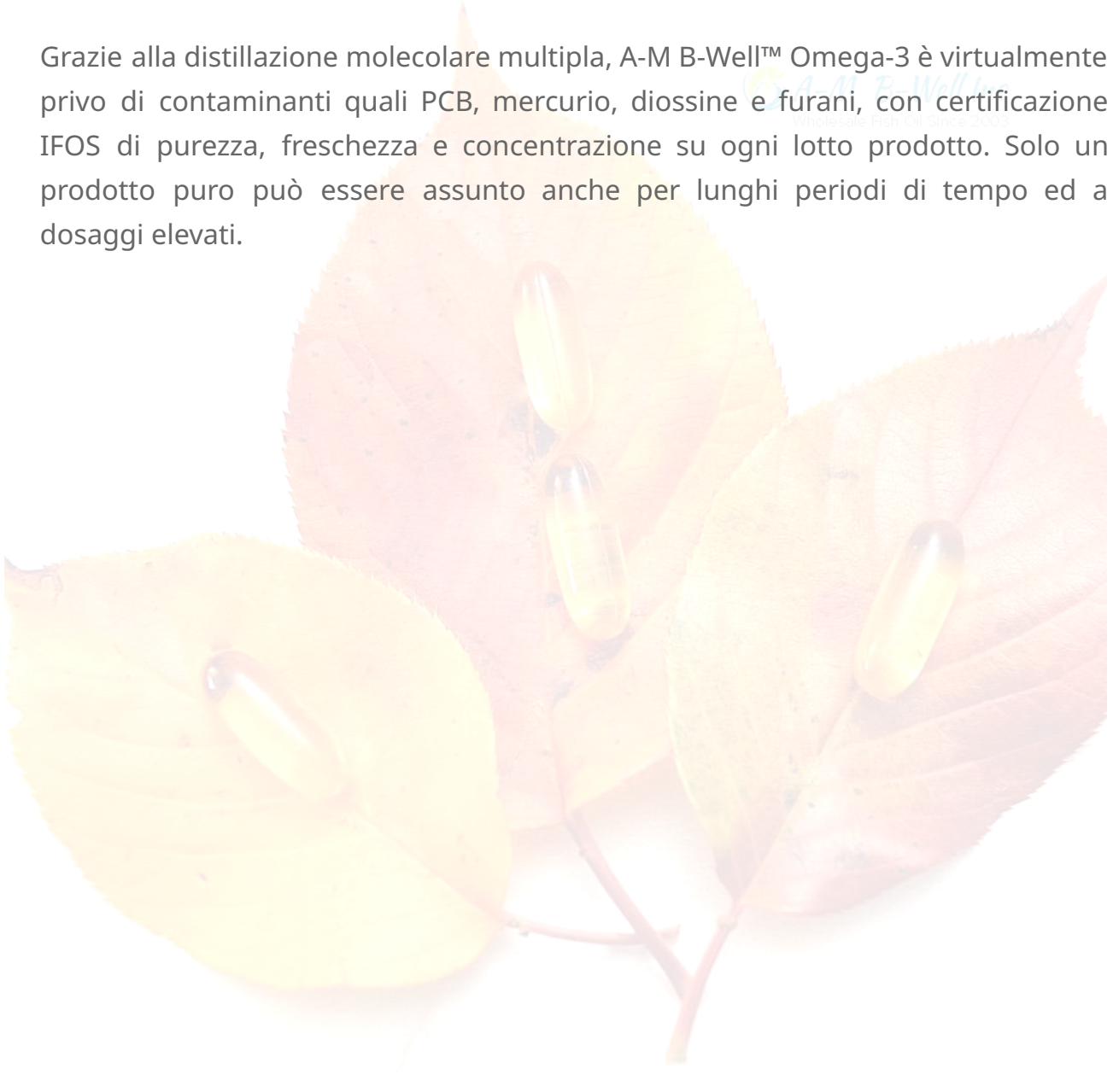
Snack: semi misti o una manciata di frutta secca

 MASSIMIZZA L'ASSORBIMENTO

Assumi le tue capsule di A-M B-Well™ Omega-3 subito dopo un pasto contenente grassi. → Così ne ottimizzi l'assorbimento.

 PERCHÉ A-M B-WELL™ OMEGA-3 PGFO?

Grazie alla distillazione molecolare multipla, A-M B-Well™ Omega-3 è virtualmente privo di contaminanti quali PCB, mercurio, diossine e furani, con certificazione IFOS di purezza, freschezza e concentrazione su ogni lotto prodotto. Solo un prodotto puro può essere assunto anche per lunghi periodi di tempo ed a dosaggi elevati.



ABITUDINE 2: ENERGIA E CONCENTRAZIONE

Riallinea corpo e mente



Calo di concentrazione, stanchezza mentale, difficoltà a riprendere il ritmo: classici segnali del cambio di stagione.

Gli Omega-3 EPA e DHA sono nutrienti essenziali per la funzione cognitiva, ma i risultati migliori arrivano quando li combini con abitudini mentali sane.

ROUTINE DEI 10 MINUTI PER LA MENTE

1. **3 minuti** di respirazione profonda (inspira 4s, trattieni 7s, espira 8s)
2. **5 minuti** di camminata o stretching
3. **2 minuti** di riflessione: scrivi 3 cose per cui sei grato oggi

Potenzia la concentrazione con:

Pausa di 5 minuti ogni 90 minuti di lavoro

Luce naturale appena sveglio

Nessun caffè dopo le 16:00

7-8 ore di sonno regolare

✨ LO SAPEVI?

A-M B-Well™ Omega-3 PGFO è una fonte eccellente di acidi grassi Omega-3 EPA (acido eicosapentaenoico) e DHA (acido docosaesaenoico), essenziali per supportare la trasmissione dei segnali neuronali e favorire lucidità mentale.

🌙 ABITUDINE 3: CURA DEL SONNO

Riposare è rigenerarsi

Il sonno è il momento in cui il corpo si ripara e la mente si riorganizza. Perché l'autunno funzioni davvero da reset, devi concederti riposo di qualità.

ROUTINE SERALE CONSIGLIATA

Cena leggera, entro le 20:30

Una tisana rilassante (camomilla, melissa o tiglio)

Niente schermi nell'ora prima di dormire

Luci calde, musica lenta, lettura tranquilla

🎯 OBIETTIVO RESET

7 notti su 10 di sonno profondo e rigenerante.

✨ SUGGERIMENTO

Se hai digestione lenta, assumi A-M B-Well™ Omega-3 a pranzo anziché a cena.

ABITUDINE 4: DETOX DIGITALE

Svuota la mente per far entrare il silenzio

La sovrastimolazione digitale affatica il cervello e altera i ritmi biologici. Ridurre i tempi davanti allo schermo è uno dei migliori regali che puoi fare al tuo equilibrio mentale.

 A-M B-Well Inc
Wholesale Fish Oil Since 2003

MINI-DETOX QUOTIDIANO

Prima ora del mattino **senza smartphone**

Camminata di 10 minuti **senza cuffie**

Una sera a settimana **“digital free”**: niente TV, solo relax

✨ EFFETTO SINERGICO

Gli Omega-3 supportano la gestione dello stress agendo sulle membrane neuronali. **Una mente riposata assorbe meglio, ragiona meglio, vive meglio.**



ABITUDINE 5: MOVIMENTO GENTILE

Muoviti per rinascere, non per punirti

Il corpo è progettato per muoversi — ma con dolcezza, costanza e piacere. L'autunno invita al ritmo lento, non alla performance.



OBIETTIVI REALISTICI

30 minuti di camminata ogni giorno

Yoga o stretching due volte a settimana

Respira profondamente in ogni movimento

RICORDA

Il movimento aumenta la biodisponibilità dei nutrienti e favorisce il buonumore grazie al rilascio di endorfine.

ABITUDINE 6: LA ROUTINE DI INTEGRAZIONE

Il gesto più semplice, il beneficio più duraturo

Wholesale Fish Oil Since 2003

Gli Omega-3 non sono una “cura rapida”, ma un nutriente di equilibrio. I loro effetti si costruiscono nel tempo, giorno dopo giorno.

CHECKLIST QUOTIDIANA

- ☐ **3 capsule** oppure **1 cucchiaino da tè** dopo un pasto principale
- ☐ Bere acqua a sufficienza
- ☐ Conservare al fresco e al riparo dalla luce
- ☐ Dopo 3 settimane: nota energia e concentrazione
- ☐ Dopo 6 settimane: valuta il miglioramento del benessere generale

CONSIGLIO PRATICO

Associa l'assunzione a un gesto abituale (es. il caffè dopo pranzo). **Le abitudini “ancorate” durano quattro volte più a lungo.**

CERTIFICAZIONE IFOS

Ogni lotto di A-M B-Well™ Omega-3 PGFO è certificato dal prestigioso Istituto IFOS per purezza, freschezza e concentrazione. Una garanzia di qualità che ti permette di assumere il prodotto anche per lunghi periodi a dosaggi elevati in totale sicurezza.

ABITUDINE 7: RICETTE AUTUNNALI RICCHE DI OMEGA-3

Toast di avocado e salmone affumicato

Pane integrale, avocado maturo, limone e salmone.



→ Ottimo per una colazione salata o pranzo veloce.

Zuppa di zucca e noci tostate

Vellutata calda con olio EVO e semi di lino.

→ Comfort food anti-infiammatorio per le sere fredde.

Insalata di spinaci, sgombro e melagrana

Colore, gusto e acidi grassi buoni in un solo piatto.

→ Perfetta per la cena, leggera ma nutriente.

CONSIGLIO DEL NUTRIZIONISTA

“Abbina sempre i tuoi Omega-3 a una dieta varia, naturale e ricca di fibre. La sinergia fa la differenza.”



CONCLUSIONE

Il tuo Reset è solo l'inizio

Hai completato i tuoi 60 giorni di benessere. Hai ricaricato corpo e mente, migliorato la concentrazione, dormito meglio e ritrovato energia.

Ora è il momento di mantenere i benefici con costanza.

A-M B-Well™ Omega-3 PGFO è disponibile in **capsule** o **liquido**, in flaconi singoli (sufficienti per 1 mese di trattamento con dose consigliata) oppure in casse da 12 flaconi per un anno di benessere continuativo.

GRAZIE PER AVER INTRAPRESO IL TUO RESET D'AUTUNNO

Il benessere è un viaggio, non una meta.

Continua a prenderti cura di te — ogni giorno, in modo semplice e naturale.

HAI DOMANDE O VUOI CONDIVIDERE LA TUA ESPERIENZA?

Visita www.oliodipesce.com o contattaci per maggiori informazioni.

A-M B-WELL™ OMEGA-3 PGFO

Purezza certificata. Concentrazione elevata. Benessere naturale.

Certificato IFOS su ogni lotto | Distillazione molecolare multipla | Virtualmente privo di contaminanti