

LifeCare®

HAPPY  
EVERY DAY

Ediția 103 2023

Publicație destinată  
exclusiv partenerilor  
Life Care®

Jurnalul®  
4 septembrie · 18 octombrie

FERICIRII

Fii din nou în formă maximă cu  
Plasturii încălzitori,  
MINERAL POWER,  
Life Care®!

pagina 2



Ai cele mai generoase  
discount-uri pentru tine și cei dragi!

3

Accesează chiar acum  
Programul "BUN VENIT" în Life Care®

7

Caravana HAPPY de lansare a noului  
catalog Life Care® - ediția de toamnă 2023

8

DESCOPERĂ produsele

ALEGE preferatul

RECOMANDĂ Life Care®

18 premii a câte 100 euro fiecare te așteaptă!



Te invităm într-un super concurs interactiv ce te provoacă să explorezi oferta noastră de produse într-un mod distractiv și să câștigi premii!

- 1 **Descoperă:** Răsfoiește catalogul nostru și descoperă produsele.
- 2 **Alege:** Alege un produs preferat.
- 3 **Recomandă:** Împărtășește părerea ta despre produsul preferat și poți câștiga super premii.

Cum poți participa?

1. Scrie o recenzie despre produsul tău Life Care® preferat, care să conțină o scurtă descriere de ce îl iubești și minim o poză cu produsul ales și testat de către tine, pe una din rețelele sociale Facebook, Instagram. (nu se acceptă pozele preluate din alte surse);
2. Folosește în text TAG pentru pagina oficială de Facebook Life Care® (@LifeCareRomania) și hashtag-ul #RecomandLifeCare.
3. Trimite-ne pe adresa de email [marketing@life-care.com](mailto:marketing@life-care.com) link-ul de la postarea publicată de pe rețeaua socială sau o captură de ecran cu postarea într-un mesaj privat pe canalele noastre de Facebook (@LifeCareRomania) sau Instagram (@lifecarehappy)

MAI MULTE RECENZII,  
MAI MULTE ȘANSE DE CÂȘTIG

Pentru a fi eligibil în concurs trebuie îndeplinite toate condițiile de mai sus.  
Concursul se desfășoară în perioada 1 septembrie - 30 noiembrie 2023.  
Extragerea va avea loc în 4 decembrie.

Se vor acorda 18 premii în valoare de 100 euro fiecare  
(în produse la alegere la preț de catalog)



# Plasturi încălzitori MINERAL POWER, Life Care<sup>®</sup>

alegerea NR. 1 pentru atenuarea disconfortului muscular, articular și menstrual!

**Disconfortul muscular** se referă la senzații neplăcute sau la o stare generală de deranjament resimțită în țesuturile musculare.

**Disconfortul articular** face referire la senzațiile neplăcute, dureroase sau de deranjament resimțite în articulații, care pot varia de la o senzație ușoară de rigiditate sau disconfort până la dureri mai intense sau limitări în mișcare.

**Disconfortul menstrual**, cunoscut și sub denumirea de dureri menstruale sau crize menstruale, se referă la senzații neplăcute și simptome fizice resimțite de multe femei în timpul ciclului menstrual. Aceste simptome pot varia de la ușoare până la intense și pot afecta calitatea vieții unei femei în această perioadă a lunii.

## DE CE apare disconfortul muscular și articular? CAUZE:

- Suprasolicitare fizică:** activități fizice intense sau repetate pot duce la apariția disconfortului muscular și articular. Suprasolicitarea poate provoca microleziuni la nivelul țesutului muscular și articular, determinând apariția durerii și a inflamației.
- Leziuni:** accidentările sau traumatismele la nivelul mușchilor și articulațiilor pot cauza disconfort. Acestea pot include entorse, luxații, rupturi musculare sau leziuni ale cartilajului.
- Postură necorespunzătoare:** adoptarea unei poziții incorecte pe o perioadă îndelungată poate exercita presiune asupra mușchilor și articulațiilor, ducând la disconfort. De exemplu, statul prelungit într-o poziție șezândă poate provoca dureri musculare și articulare.
- Inflamație:** inflamația este un răspuns natural al organismului la leziuni sau infecții. Aceasta poate afecta mușchii și articulațiile, determinând disconfort și durere.
- Stresul și anxietatea:** stresul și anxietatea pot contribui la apariția disconfortului muscular și articular. Tensiunea emoțională poate determina contracția musculară excesivă și poate agrava simptomele existente.

**Plasturii încălzitori, MINERAL POWER, Life Care<sup>®</sup>** sunt o soluție eficientă și ușor de folosit, care te vor ajuta să te simți din nou în formă maximă!

### Ingrediente conținute:

Cărbune activ | Eucalipt | Ginseng

**LifeCare<sup>®</sup>**  
**HRĂCER**  
**MINERAL POWER**  
**WARMING PADS**

- Relaxes the muscles
- Improves mobility
- Local action

active charcoal  
eucalyptus  
ginseng

5 x pieces

Instant long-term soothing effect

4097

**Plasturi încălzitori,  
MINERAL POWER,  
Life Care<sup>®</sup>**

🛒 39<sup>99</sup> lei

📦 29<sup>99</sup> lei

**NOU**

cu acțiune directă asupra disconfortului muscular, articular și menstrual

relaxează mușchii și îmbunătățesc mobilitatea

au capacitatea de a oferi o senzație plăcută de calmare

**LifeCare<sup>®</sup>**  
**HRĂCER**  
**MINERAL POWER**  
**WARMING PADS**

- Relaxes the muscles
- Improves mobility
- Local action

active charcoal  
eucalyptus  
ginseng

2 x pieces

Instant long-term soothing effect



4482  
**Gel încălzitor** Puterea Ursului®,  
cu plante BIO

63<sup>99</sup> lei 1+ al 2-lea **33<sup>99</sup> lei**

4454  
**Gel răcoritor** Gheara Dracului, cu  
plante BIO

34<sup>99</sup> lei 1+ al 2-lea **17<sup>49</sup> lei**

766  
**ArtroLife**, cu extract  
din scoică verde

43<sup>99</sup> lei 1+ al 2-lea **17<sup>49</sup> lei**

774  
**Complex Coral Calciu**  
și Magneziu

33<sup>99</sup> lei 1+ al 2-lea **16<sup>99</sup> lei**

4079  
**Pastă de dinți**, cu extract de  
mușețel BIO

16<sup>99</sup> lei 1+ al 2-lea **8<sup>49</sup> lei**

4010  
**Sapun pentru corp**, cu cocos si  
ulei de palmier

13<sup>99</sup> lei 1+ al 2-lea **6<sup>99</sup> lei**

4054  
**Gel anticelulitic** sensitive touch, cu  
mentă BIO

74<sup>99</sup> lei  
62<sup>99</sup> lei 1+ al 2-lea **37<sup>49</sup> lei**

4450  
**Gel recuperator**, Barba Tatei, cu  
tătăneasă și plante BIO

42<sup>99</sup> lei 1+ al 2-lea **21<sup>49</sup> lei**

8042  
**ProbiLife**, cu  
complex de germeni

63<sup>99</sup> lei

**31<sup>99</sup> lei** pentru al 2-lea produs

4011 **Gel de duș**, cu  
eucalipt BIO

4012 **Gel de duș**, cu  
pin și plante BIO

4013 **Gel de duș**, cu  
roiniță BIO

30<sup>99</sup> lei

**15<sup>49</sup> lei** pentru al 2-lea produs

Alegi în orice combinație!

4030  
**Cremă pentru picioare**, cu  
uree și plante BIO

38<sup>99</sup> lei

4459  
**Komfort Roll** cu plante BIO

36<sup>49</sup> lei

**17<sup>49</sup> lei** pentru al 2-lea produs

Alegi în orice combinație!

21257  
**Natural deo**, Treasured Rose,  
cu plante BIO

39<sup>99</sup> lei 34<sup>99</sup> lei

**19<sup>99</sup> lei** pentru al 2-lea produs

4351  
**Loțiune pentru  
masaj**, cu plante BIO,  
Life Care®

46<sup>99</sup> lei

4585  
**Cremă pentru  
corp**, cu ulei de  
câneță și plante BIO

49<sup>99</sup> lei

**24<sup>99</sup> lei** pentru al 2-lea produs

Alegi în orice combinație!

Cumperi un Ulei pentru  
păr și piele, Magic Elixir,  
cu plante BIO, Life Care®  
și primești, CADOU, produsul,  
Capsule, cu Hyaluron &  
Collagen Complex, Life Care®!  
\*un singur produs pe comandă

21258  
**Ulei pentru păr și piele**,  
Magic Elixir, cu plante BIO

119<sup>99</sup> lei 109<sup>99</sup> lei

21199  
**Capsule**, cu Hyaluron &  
Collagen Complex

25<sup>99</sup> lei

**CADOU**

**46% REDUCERE**

1323 **Baton Vegan Proteic** cu Cappuccino  
1324 **Baton Vegan Proteic** cu boabe de cacao  
9<sup>99</sup> lei

**4<sup>99</sup> lei** pentru al 2-lea produs **Alegi în orice combinație!**

570 **Ceai Eco împotriva tusei** și pentru expectorații  
573 **Ceai Eco din plante și fructe**, pentru imunitate  
19<sup>99</sup> lei

**40% REDUCERE**

**11<sup>99</sup> lei** pentru al 2-lea produs **Alegi în orice combinație!**

745 **Super Colon Cleanse**, cu tărâțe BIO de Psyllium  
756 **Ginkgo Biloba**, cu lecitină  
1511 **MenstroEasy**, cu ulei de lumină noapții și vitamina E

35<sup>99</sup> lei  
34<sup>99</sup> lei  
31<sup>99</sup> lei

**PÂNĂ LA 54% REDUCERE**

**16<sup>49</sup> lei** pentru al 2-lea produs **Alegi în orice combinație!**

856 **EchinaPlus** cu echinacea, propolis și vitamina C  
7040 **UltimatImmuno**, cu acerola și salcie BIO

40<sup>99</sup> lei  
44<sup>99</sup> lei

**PÂNĂ LA 50% REDUCERE**

**22<sup>49</sup> lei** pentru al 2-lea produs **Alegi în orice combinație!**

7038 **OPC Antioxidant**, cu extract din sămburi de struguri  
7052 **UroBlock Complex**, cu D-manoza și merișoare

54<sup>99</sup> lei  
66<sup>99</sup> lei / 60<sup>99</sup> lei

**PÂNĂ LA 55% REDUCERE**

**29<sup>99</sup> lei** pentru al 2-lea produs **Alegi în orice combinație!**

7044 **Complex cu vitamina D3 (2000 UI), K2 și Omega 3** din in

52<sup>99</sup> lei

**45% REDUCERE**

**28<sup>99</sup> lei** pentru al 2-lea produs

476 **Bomboane pentru gât**, cu salvie BIO  
477 **Bomboane pentru tuse**, cu echinacea BIO

18<sup>99</sup> lei

**45% REDUCERE**

**10<sup>49</sup> lei** pentru al 2-lea produs **Alegi în orice combinație!**

**Healthy CLUB** by LifeCare

**75% REDUCERE**

729 **Rhodiola Rosea**  
36<sup>49</sup> lei  
**♥ 1+ al 2-lea 8<sup>99</sup> lei**

**69% REDUCERE**

730 **Relaxant**, cu extract de Valeriană  
35<sup>99</sup> lei  
**♥ 1+ al 2-lea 10<sup>99</sup> lei**

**60% REDUCERE**

757 **Antistres**, cu fruct de Noni  
28<sup>99</sup> lei  
**♥ 1+ al 2-lea 11<sup>49</sup> lei**

**70% REDUCERE**

4482 **Gel încălzitor** Puterea Ursului®, cu plante BIO, 500 ml  
63<sup>99</sup> lei  
**♥ 1+ al 2-lea 18<sup>99</sup> lei**

**60% REDUCERE**

7041 **HappyDreams**, cu Schizandra, Noni, Rhodiola și Valeriana  
49<sup>99</sup> lei / 47<sup>99</sup> lei  
**♥ acest produs 19<sup>99</sup> lei**

Intri în Healthy Club+ luna aceasta și vei avea acces la oferte de luna viitoare!  
**NOU!** Fii fidel lună de lună și ai acces GRATUIT! Începând din luna martie, dacă ai plasat comandă lunară timp de minim 5 luni consecutive, ai acces GRATUIT în Healthy Club!  
 Al doilea produs identic la un preț mai mic pentru membrii Healthy Club+!

Cumperi produse în valoare de 160 lei și primești la prețul de 44.99 lei, ZEO Active, pudră ecologică pentru curățare fructe și legume, Life Care®!

\*un singur produs pe comandă

9291

**ZEO Active**, pudră ecologică pentru curățare fructe și legume

179<sup>99</sup> lei 129<sup>99</sup> lei



75%  
REDUCERE  
la acest produs

**44<sup>99</sup> lei** acest produs



40%  
REDUCERE

917

**Soluție pentru curățarea cuptorului**

980

**Soluție Ecologică pentru geamuri**

38<sup>99</sup> lei

**23<sup>49</sup> lei** pentru al 2-lea produs

Alegi în orice combinație!



Cumperi un Active Gel, pentru curățarea vasului de toaletă sau o Soluție pentru baie, cu ulei esențial de mentă, Life Care® și primești la numai 19.99 lei, Spray cu clor și oxigen activ BioHAUS®, 500 ml!

508

**Active Gel**, pentru curățarea vasului de toaletă cu ulei esențial de mentă

41<sup>99</sup> lei



975

**Soluție pentru baie**, cu ulei esențial de mentă

43<sup>99</sup> lei



9394

**Spray cu clor și oxigen activ**, 500 ml

69<sup>99</sup> lei

♥ acest produs  
cu **19<sup>99</sup> lei**

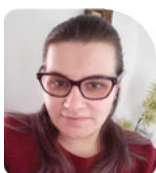
71%  
REDUCERE  
la acest produs



## Performerii lunii iulie 2023.

Ei au reușit!

Inspiră-te din exemplul lor!



Bună tuturor!

Mă numesc Smaranda Albu și mă bucur nespus să fiu pentru prima oară alături de voi, în Jurnalul Fericirii, împreună cu cea mai mare companie românească ce oferă produse BIO, naturale și vegane - Life Care®.

Sunt foarte fericită că am descoperit aceste produse sănătoase, dar și de faptul că pot ajuta foarte multe persoane... și chiar am întâlnit cazuri în care aceste produse au schimbat vieți!

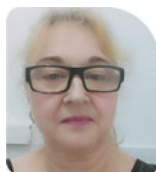
Acest proiect mi-a redat încrederea în mine, dar mai ales, mi-a arătat faptul că dacă îți dorești ceva, orice în viață, POȚI! De asemenea, mi-a arătat că ne întâlnim cu oamenii potriviți la momentul potrivit!

Vreau să îi mulțumesc enorm mentorului meu, Liliana Bucătariu, fără ajutorul căreia nu aș fi reușit! De asemenea, doresc să îi mulțumesc Diamantului meu, Loredana Maria Șut, pentru tot sprijinul acordat!

În această lună mi-am demonstrat că, dacă iubirea se împletește cu PASIUNEA în viață poți să faci orice!

**Smaranda Albu** 🦋 17%

” Sunt foarte fericită că am descoperit aceste produse sănătoase, dar și de faptul că pot ajuta foarte multe persoane... și chiar am întâlnit cazuri în care aceste produse au schimbat vieți!



Bună dragii mei!

Azi vreau să împărtășesc cu voi câteva gânduri despre experiența mea în cadrul Companiei Life Care®. Sunt Liliana Bucătariu, o femeie de 60 de ani, mândră mamă, soție și bunică. De aproximativ 3 ani, am avut privilegiul să colaborez cu această companie extraordinară. Nu pot să vă descriu cât de entuziasmată și fericită sunt de rezultatele pe care le-am obținut în această călătorie.

Am început cu pasiune și am reușit să depășesc obstacolele, îmbunătățindu-mi în același timp viața. Îmi place ceea ce fac și simt că am găsit cu adevărat chemarea mea în această activitate.

Aș vrea să îi mulțumesc Sponsorului meu, Florica Someșan, care a fost alături de mine încă de la început și m-a ghidat pe tot parcursul acestei călătorii. Fără sprijinul și îndrumarea ei, nu aș fi ajuns aici. De asemenea, vreau să menționez și contribuția valoroasă a Loredanei Maria Șut, Diamantul echipei, care m-a inspirat mereu și mi-a oferit sfaturi neprețuite.

Sunt mândră să fac parte din familia Life Care® și că am ocazia să colaborez cu oameni minunați. Acest parcurs mi-a demonstrat că vârsta nu contează atunci când vrei să îți îndeplinești visurile și să construiești o carieră de succes. Am reușit să ajung la nivelul de 20%, ceea ce mă umple de bucurie și mă motivează să merg mai departe.

Vreau să îi încurajez pe toți să își urmeze pasiunile și să fie perseverenți, indiferent de vârstă sau circumstanțe. Succesul este posibil pentru fiecare dintre noi, iar Life Care® mi-a oferit această oportunitate minunată.

Vă mulțumesc tuturor pentru susținerea voastră și pentru că m-ați însoțit în această călătorie extraordinară. Sper că povestea mea vă va inspira să credeți în voi și să mergeți înainte cu curaj și determinare. Cu drag și recunoștință!

**Liliana Bucătariu** 🦋 20%

” ... m-a inspirat mereu și mi-a oferit sfaturi neprețuite.



Vă salut!

Se spune că, nimic nu este întâmplător și totul apare în viața noastră cu un motiv! Am fost consumator al produselor Life Care® o perioadă bună de timp, dar niciodată nu m-am gândit să recomand mai departe aceste produse benefice, până în ziua în care am avut un accident foarte urât, în urma căruia am fost supus unei operații, am riscat să-mi pierd brațul și tot odată, am fost confirmat pozitiv - Covid, iar din această cauză nu am mai avut posibilitatea să părăsesc domiciliul. O infecție profundă s-a creat asupra operației.

Atunci a fost momentul în care am realizat cât de norocos am fost, având la un click distanță produsele Life Care®, datorită suplimentelor și gelurilor terapeutice am reușit să-mi tratez brațul și totodată, am învins virusul care i-a afectat grav pe mulți dintre oamenii!

Am fost monitorizat permanent de Adnana Elena Prodescu, care mi-a fost de mare ajutor în asocierea produselor în schemele terapeutice. Tot sub mentoratul Sponsorului meu, Adnana, am început să lucrez inclusiv pe partea de business și am finalizat cu bine Programul Happy CAR și am urcat pentru prima dată pe scenă alături de colegii din Compania Life Care® la Brașov.

Bineînțeles, a urmat Gala Națională Life Care® unde am înțeles ce înseamnă recunoștință, am plecat acasă plin cu energie pozitivă și atunci am spus "EU POT", mi-am fixat acest obiectiv și am reușit!

Am primit un proiect de la Adnana cu o strategie pe care am pus-o în practică, iar rezultatul a venit în nouă zile! A fost o lună plină cu surprize, am obținut rezultatul acesta minunat și tot în această lună am finalizat și examenul final Operator Socio-Sanitar în Bologna, Italia. Medicina alternativă face minuni, iar Compania Life Care® te răsplătește înzecit!

Mulțumesc liniei sponsoriale, Nela & Romeo Turculeț, Ibolya & Dorin Samsudean, pentru suport și totodată, aduc mii de mulțumiri echipei mele, pentru toată munca depusă și pentru prezența lor la Gala Națională! Recunoștință maximă TeamAD! Împreună suntem un întreg!

Life Care® schimbă vieții, atât pe plan financiar cât și pe partea de sănătate, iar eu sunt recunoscător AZI, MĂINE și MEREU! Recomand tuturor această oportunitate!

**Cătălin Drăghia** 🦋 20%

## Dieta contra oboselii cronice



Oboseala cronică apare cel mai frecvent la persoanele stresate și solicitate, care nu mai pot face față presiunilor zilnice, fie că e vorba de viața personală sau de job. Se diagnostichează atunci când durează de mai mult de 6 luni. De cele mai multe ori, oboseala se poate trata prin odihnă și adoptarea unor mici schimbări în rutina zilnică. În alte cazuri, se poate transforma în neurastenii, o afecțiune care devine permanentă și afectează negativ modul de viață.

### Oboseala cronică – simptome și cauze

Aproximativ 2-3% din populația globului suferă de oboseală cronică. Femeile sunt afectate mai des decât bărbații; apare de obicei la persoanele cu vârste cuprinse între 20-40 ani, dar și la adolescenți. Simptomele sindromului de oboseală cronică sunt:

oboseală continuă pe timpul zilei; sensibilitate la zgomote sau lumini puternice; gândire încetinită; palpitații; dureri de cap sau migrene; dificultăți de concentrare; stări de amețală sau chiar leșin; hipertensiune; insomnie; transpirație bruscă; dureri musculare, articulare sau de coloană (spate) și în zona cervicală (gât); stări de greață; tulburări ale ciclului menstrual; libido scăzut; probleme gastrointestinale.

Dacă nu este tratată eficient, oboseala cronică poate duce la stări depresive, anxioase sau atacuri de panică. Cauzele declanșării oboselii cronice nu sunt cunoscute. Totuși, este asociată cu afecțiuni ale sistemului imunitar, renal, nervos sau endocrin ori cu antecedente de boală în familie, însă fără dovezi științifice. Nu există un tratament prestabilit pentru oboseala cronică. După ce este diagnosticată de medicul specialist, se recomandă administrarea de analgezice pentru ameliorarea durerilor (de cap, spate etc.), reducerea volumului de activități zilnice, reducerea stresului, efectuarea exercițiilor fizice (yoga, cardio, stretching, jogging, înot, mersul pe bicicletă), petrecerea timpului în aer liber. Pe lângă, sunt necesare ajustarea programului zilnic (îmbunătățirea ciclului de odihnă, concomitent cu administrarea de medicamente care să asigure un somn odihnitor), urmarea terapiei cognitiv-comportamentale sau a tratamentului psihiatric (în caz de depresie sau anxietate).

### Dieta și combaterea oboselii cronice

Alte cauze ale oboselii cronice pot fi legate de lipsa unor vitamine și minerale din organism, de aceea este important să adopți o dietă bogată în nutrienți, care să te ajute să îți recapeți starea de bine. Trebuie să limitezi consumul de grăsimi nesănătoase (unt, margarină, prăjeli, carne de porc), zahăr (se găsește în majoritatea alimentelor, de la produse de patiserie și cofetărie, la iaurturi, chipsuri, batoane energizante s.a.), alcool și tutun.

Consumă cât mai multe alimente care să combată inflamația din corp, ca uleiul de

măslină, turmericul și ghimbirul. Asigură-te că obții doza zilnică necesară de fier, deoarece o deficiență poate duce la anemie, care îți accentuează starea de oboseală. Consumă spanac, broccoli, pătrunjel proaspăt, fructe de mare, rucola, năut, cimbru, ardei, oregano uscat, sardine, scorțișoară, smochine, portocale.

Alimentele care stimulează nivelul de serotonină, numit și hormonul fericirii, trebuie consumate zilnic. Printre ele se numără ciocolata neagră, cerealele (orez, grâu, cereale integrale, granola), pește (ton, somon, hering, macrou), nuci și semințe, ulei din sămăburi de strugure, brânzeturi, pepene galben, avocado, roșii, kiwi, ananas, banane, conopidă, spanac, ciuperci, linte sau tofu. Și nu în ultimul rând, nu uita să te hidratezi corespunzător deoarece deshidratarea accentuează starea de oboseală.

Articol scris de, Andreea Corneanu – Junior Content Marketing

## Adevărul din spatele căderii excesive a părului



Părul tău este fragil și lipsit de strălucire? Este casant, aspru și cu vârfuri despicate? Pe lângă toate aceste probleme, te confrunți cu căderea lui excesivă? Dacă ai răspuns DA la cel puțin două întrebări, atunci ai nevoie de o soluție eficientă care să te ajute. Află care sunt cauzele căderii excesive a părului și redă-i frumusețea din interior către exterior.

### Alimentație dezechilibrată

Atunci când părul tău este afectat, nu e de ajuns să folosești numai un șampon și un balsam bun, ci să hrănești firul de păr din interior. O dietă bogată în vitamine, minerale, proteine și fibre vegetale îți întărește rădăcina firului de păr și îi crește rezistența. Consumă cât mai multe fructe, legume, pește, cereale, nuci și semințe.

### Carențe nutriționale

Lipsa fierului și a vitaminelor B5 și B7 pot duce la căderea excesivă a părului. Asigură-te că obții necesarul zilnic de zinc, care menține sănătatea scalpului și firului de păr. Deficitul de vitamina C face ca părul să fie deteriorat, iar firele să se rupă ușor.

### Stres și șocuri emoționale

Atunci când ești stresată în mod constant, procesul natural de creștere a părului este afectat. La fel se întâmplă și în cazul unor șocuri emoționale puternice. Încearcă să îndepărtezi factorii de stres din viața ta și să gândești cât mai pozitiv.

### Dezechilibre hormonale

Pot cauza căderea temporară a părului și apar mai ales în sarcină și la naștere, dar și în urma administrării de anticoncepționale, în menopauză sau afecțiuni ale glandei tiroide. Dereglările hormonale sunt un șoc pentru organismul nostru, care are nevoie de 2-3 luni pentru a-și reveni. În acest timp, te poți confrunta cu căderea accelerată a părului, stres, acnee sau creșterea în greutate.

### Tratamente chimice și termice

Firul de păr este afectat în urma tratamentelor la care îl supui. Chimicalele din vopsea de păr, îndreptarea părului cu placa, coafatul excesiv, folosirea produselor greșite, decolorarea și chiar folosirea uscătorului de păr îți afectează sănătatea parului. Rădăcina se subțiază, firul de păr devine fragil și se rupe ușor.

Anumite afecțiuni (SOP, boli autoimune, boli de piele)

Căderea părului poate fi cauzată de eczeme, dermatite seboreice, psoriazis, alopecie, diabet zaharat, lupus eritematos sau impetigo. Dacă părul continuă să îți cadă indiferent de tratamentul pe care l-ai urmat, mergi la medic și află care este cauza pentru a o putea trata.

Între timp, poți încerca să aplici următoarele tratamente:

### Life Impulse Beauty Forte - Hair and nails



Are un conținut bogat de acid hialuronic, acerola BIO, zinc, vitaminele B5, B7 și C. Stimulează producția naturală de collagen și ajută la regenerarea ADN-ului la nivelul părului și unghiilor. Repară unghiile casante, care se rup ușor. Stopează căderea în exces a părului și îi redă strălucirea.

### Șampon cu cafeină și plante BIO



Stopează căderea părului și favorizează creșterea acestuia în cazul afecțiunilor determinate de stres, alimentație, medicație, fluctuații hormonale, precum și de poluare și tratamente chimice. Conținutul bogat în cafeină împiedică pierderea părului, protejând rădăcina și conferind energia necesară creșterii sănătoase. Întărește firul de păr, făcându-l mai puternic împotriva factorilor agresivi din mediu, astfel părul se aranjează mai frumos, fără să arate tern și lipsit de viață.

### Ser pentru stimularea creșterii părului, cu cafeină și plante BIO



Cafeina, ingredientul de bază, alături de urzică Bio și mentă Bio din compoziție stimulează circulația sanguină la nivelul scalpului, protejează rădăcina, reface structura firului de păr, oferă energia necesară creșterii sănătoase a acestuia. Tu cum previi căderea excesivă a parului?

Articol scris de, Elena Boeru - Online & Communication Specialist

## Proteina de orez, sursă vegană de nutrienți esențiali



Proteina de orez este o alternativă naturală, potrivită pentru persoanele vegetariene sau vegane, care vor să își suplimenteze dieta în mod sănătos. Pudrele proteice sunt foarte populare în rândul oamenilor cu o alimentație sănătoasă sau a celor care au un stil de viață activ. Există o mulțime de variante: pudra de soia, mazăre, cacao, zer, cânepă etc. Între timp, poți încerca să aplici următoarele tratamente:

proteina de orez:

### Este ușor de digerat

Spre deosebire de proteinele extrase din zer, proteina de orez este mult mai ușor de digerat. Nu creează disconfort, balonare sau deranjări stomacale.

În plus, se absoarbe rapid și este asimilată de organism imediat după ingerare. De aceea, este recomandată imediat după antrenament, pentru că ajută corpul să se refacă în urma efortului depus.

### Sustenabil și vegan

Dacă ai nevoie de un aport crescut de proteine, de ce să nu alegi variantele vegane și cruelty-free? Proteina de orez este o alegere mult mai eco-friendly decât cea din zer. Creează mai puține emisii de carbon și folosește mai puține resurse în procesul de producție.

### Reglează colesterolul și glicemia

Da, ai citit bine! Proteina de orez este un aliat natural pentru sănătatea inimii tale. Încetinește rata de absorbție a carbohidraților „răi” pe care îi consumi, previne creșterea bruscă a glicemiei și stabilizează nivelul zahărului din sânge.

### Sursă de aminoacizi esențiali

Deși nu este o sursă completă de proteină (adică nu conține toți aminoacizii), proteina de orez este bogată în 18 aminoacizi.

Dar asta nu e o problemă! Dacă ai o dietă sănătoasă, cu siguranță poți obține toți aminoacizii esențiali pe parcursul zilei. Dacă nu, poți amesteca proteina cu orez cu alte tipuri de proteine pudră, cum ar fi cea de cânepă sau de cacao.

### Îmbunătățește structura corporală

Ce înseamnă acest lucru mai exact? Suplimentarea dietei cu proteină de orez reduce grăsimea și crește masa musculară – atunci când alimentația este combinată cu un stil de viață activ.

Proteina îți da senzația rapidă de sațietate care ține câteva ore de la consum. Astfel, riscul să mănânci ceva ce „nu trebuie” între mese este foarte mic.

### Alte beneficii:

- combate senzația de oboseală și epuizare după un antrenament
- îți dă energie, mai ales dacă este consumată în prima parte a zilei
- poate fi folosită în: smoothie-uri, shake-uri, clătite proteice, batoane proteice făcute în casă etc.
- poate fi adăugată în preparate coapte, deoarece căldura nu îi afectează valoarea nutrițională
- are un gust subtil, adaptabil în multe rețete
- este bogată în vitaminele din gama B, vitamina E, fibre și carbohidrați sănătoși
- nu conține colesterol, grăsimi sau zaharuri
- accelerează metabolismul.

Îți recomandăm Vegan – Protein Smoothie – Energizare, o combinație UNICĂ, 100% naturală de proteină de cânepă BIO, proteină de orez, cocos și cacao. Amestecată cu banane, avocado sau alte fructe, după preferință, se transformă într-un mic dejun, o gustare sau o cină colorată și delicios de sănătoasă, plină de proteine sănătoase pentru o zi energică.

Poate ajuta la buna funcționare a metabolismului, în sănătatea inimii și îmbunătățirea memoriei datorită conținutului de cacao, oferind organismului aportul de nutrienți ce poate modera nivelul de zahăr din sânge.

Cânepa este o sursă importantă de Omega 3 și 6, și alți aminoacizi esențiali, fiind ușor de digerat. O rețetă UNICĂ direct din natură, excelentă persoanelor cu regim vegan sau vegetarian, dar nu numai.

Rețetă vegană recomandată: se amestecă în blender o lingură de pulbere (5-6g), 250 ml lapte de cocos, 6 curmale, scorțișoară, o jumătate de banană.

Tu folosești pudre proteice în alimentația zilnică?

Articol scris de, Andreea Corneanu – Junior Content Marketing

## Programul "BUN VENIT" în Life Care<sup>®</sup>

În Life Care<sup>®</sup>, TU alegi cât vrei să câștigi!

Ești la început de drum și îți dorești să îți dezvolți o afacere de succes alături de comunitatea noastră? Noi suntem alături de tine la fiecare pas, cu programe concepute special pentru tine și afacerea ta, astfel încât să te dezvolți sănătos.

Pentru a da startul afacerii tale mai ușor, Life Care<sup>®</sup> îți aduce în primele 4 luni de activitate, Programul "Bun Venit!"

**Cum te ajută Programul "Bun Venit!" în Life Care<sup>®</sup>?**

După ce te înregistrezi Partener Life Care<sup>®</sup>, primești 20% REDUCERE față de prețurile din acest catalog, încă de la prima ta comandă, alegând produse potrivite pentru tine și familia ta.

**Care sunt principalele beneficii?**

- ECONOMII consistente, de până la 600 lei prin acest program
- Acces la peste 300 de produse BIO, naturale și vegane
- Ai șansa să încerci încă de la prima ta comandă produse de TOP cu 55% REDUCERE (alegi lunar unul din cele 5 produse)
- Beneficiile tale cresc lună de lună, dacă plasezi comenzi consecutive

## Cât economisești în 4 luni?

### Uite un exemplu:

Înlocuiește produsele convenționale pe care le cumperi acum de la supermarket, cu produse sănătoase, BIO, naturale sau vegane de la Life Care<sup>®</sup> și fă economii consistente!

Program de Bun venit	luna 1	luna 2	luna 3	luna 4	TOTAL (LEI)
Reducere	20%	21%	22%	22%	
Produse comandate la preț catalog (lei)	150	180	190	200	720
Produse comandate cu reducerea de fidelitate (lei)	120	142	148	156	566
Produse program Bun Venit (lei)	23	78	57	149	307
Vouchere (lei)		20	25	30	75
<b>ECONOMIE (lei)</b>	<b>53</b>	<b>136</b>	<b>124</b>	<b>223</b>	<b>536</b>

## Ce primești lună de lună în Programul "Bun Venit!" în Life Care<sup>®</sup>?

**LUNA 1:** adaugi în coș produse în valoare de **150 lei** (preț catalog) și primești:



**CADOU** Catalogul Life Care<sup>®</sup>, Jurnalul FERICIRII, CARDUL VIP



**CADOU VOUCHER** în valoare de 20 lei pe care îl folosești în luna 2



**Instant 20% REDUCERE** față de prețul de catalog



**Un produs de TOP cu 55% REDUCERE** la alegere din:

21272

Ser Coenzima Q10 pentru un ten ferm, The Vitamin Box  
28.35 lei



21273

Ser Vitamina C pentru un ten luminos, The Vitamin Box  
28.35 lei



21274

Ser Vitamina B3 pentru un ten fără imperfecțiuni, The Vitamin Box  
28.35 lei



4103

Șampon fortifiant, cu rozmarin BIO,  
16.42 lei



4011

Gel de duș, cu eucalipt BIO  
13.95 lei



4453

Gel răcoritor Gheara Dracului<sup>®</sup>, cu plante BIO  
23.40 lei



4458

Magic Roll, cu plante BIO  
18.00 lei



935

Detergent BIO pentru vase, cu ulei esențial de lemongrass  
13.95 lei



**LUNA 2:** adaugi în coș produse în valoare de **180 lei** (preț catalog) și primești:

**CADOU VOUCHER** în valoare de 25 lei pe care îl folosești în luna 3



**Instant 21% REDUCERE** față de prețul de catalog



**Un produs de TOP cu 60% REDUCERE** la alegere din:

4620

Exfoliant cu acid hialuronic și ulei de cânepă  
22.00 lei



4046

Gel, cu extract de Melc  
26.00 lei



4482

Gel încălzitor Puterea Ursului<sup>®</sup>, cu plante BIO  
25.60 lei



4055

Unt de corp CannabiCalm, cu CBD 1000 mg  
32.00 lei



7805

Coffee for life Strong Ganoderma  
25.20 lei



975

Soluție pentru baie, cu ulei esențial de mentă  
17.60 lei



**LUNA 3:** adaugi în coș produse în valoare de **190 lei** (preț catalog) și primești:

**CADOU VOUCHER** în valoare de 30 lei pe care îl folosești în luna 4



**Instant 22% REDUCERE** față de prețul de catalog



**Un produs de TOP cu 65% REDUCERE** la alegere din:

4053

Ulei, Pure Oregano Oil  
31.50 lei



21213

Instant Perfection cu ulei de argan și luminița nopții BIO  
42.00 lei



21301

Gel de duș cu aloe vera și lavandă BIO, EQUILIBRIUM,  
17.50 lei



21300

Șampon cu aloe vera și ulei de măsline BIO, EQUILIBRIUM,  
21.00 lei



788

Form Shake cu aromă de vanilie,  
40.25 lei



789

Form Shake cu aromă de ciocolată,  
40.25 lei



954

Detergent BIO lichid, cu nuci de săpun și ulei esențial de lavandă,  
24.50 lei



**LUNA 4:** adaugi în coș produse în valoare de **200 lei** (preț catalog) și primești:

**CADOU VOUCHER** în valoare de 30 lei



**Instant 22% REDUCERE** față de prețul de catalog



**Un produs de TOP cu 70% REDUCERE** la alegere din:

21266

Cremă ULTRA hidratantă, cu SPF 15 și acid hialuronic  
42.00 lei



21216

Lifting Serum  
47.10 lei



21215

Wrinkle Filler  
47.10 lei



21219

Mască magnetică antirid, Magnetic Mask  
51.00 lei



21258

Ulei pentru păr și piele, Magic Elixir, cu plante BIO  
33.00 lei



2999

Geantă sport multifuncțională unisex,  
60.00 lei



**CÂȘTIGI** de 3 ori: SĂNĂTATE, TIMP și ECONOMII consistente!

Nu rata startul! Programul "BUN VENIT" în Life Care<sup>®</sup> se desfășoară în perioada 1 septembrie 2023 - 29 februarie 2024. Ia legătura cu Sponsorul, Liderul sau Diamantul din a cărei echipă faci parte și vezi care va fi strategia ta de creștere pentru a dezvolta o afacere de succes alături de comunitatea Life Care<sup>®</sup>!

**Ești la început de drum și îți dorești să îți dezvolți o afacere de succes? Accesează chiar acum Programul "BUN VENIT" în Life Care<sup>®</sup>!**

# Caravana HAPPY de lansare a noului catalog Life Care® - ediția de toamnă 2023

Nu-i așa că te gândești deja la noul catalog Life Care® și aștepti cu nerăbdare să afli de ce produse inovatoare te vei putea bucura de acum înainte? Ei bine, te anunțăm că ne pregătim cu mult entuziasm pentru Lansarea noului catalog Life Care® - ediția de toamnă 2023.

Ți-am pregătit multe noutăți și soluții inovatoare care te vor energiza, te vor ajuta să ai un stil de viață mai sănătos și îți vor dezvălui oportunitatea unui business de succes. Adică, vei avea la îndemână toate ingredientele necesare pentru ca visurile tale să devină realitate și să fii **HAPPY EVERY DAY!** Fapt pentru care te încurajăm să fii printre primii care deschid noul catalog Life Care® - ediția 2\_2023 și descoperă cum fiecare pagină vibrează de energie și posibilități.

Cum te asiguri că nu ratezi noutățile? Ai două posibilități: fie alegi să organizezi un eveniment independent pentru echipa ta, fie participi la evenimentele organizate în cadrul comunității tale! **CARAVANA HAPPY** - ediția de toamnă începe curând!

## Când are loc caravana de lansare a noului catalog Life Care®?

CARAVANA HAPPY se desfășoară în perioada 23 august – 30 septembrie 2023.

## Ce trebuie să faci în caravana de lansare a noului catalog Life Care®?

Să planifici și să susții evenimente pentru oamenii pasionați de sănătate și produse sănătoase, în care să împărtășești noutățile noului catalog Life Care® - ediția 2\_2023 și felul în care poți dezvolta o afacere de succes alături de comunitatea noastră.

Iar pentru că dorim să ai parte de cât mai multe evenimente reușite în caravana de lansare a noului catalog Life Care® ți-am pregătit o surpriză. Acum poți organiza evenimentele tale atât în format OFFLINE la sală, cât și în format ONLINE, pentru ca tu să ai libertatea să te organizezi eficient așa cum ți se potrivește mai bine.

## Cu ce te ajutăm noi în Caravana de lansare a noului catalog Life Care®, dacă susții evenimente OFFLINE?

Fiecare participant se va bucura de un CADOU:



Noul Catalog Life Care® (2\_2023)



Plasturi încălzitori, MINERAL POWER, Life Care®, Cod: 4098, (set 2 buc)

Organizatorul va beneficia de suport de produse în valoare de **350 lei (Preț Partener)** la anunțarea a **100 de participanți din 1, 2, 3 sau 4 evenimente** + suport de prezentare în format electronic.



- 1 Magic Roll, cu plante BIO, Life Care®, Cod: 4458
- 2 Gel răcoritor, Gheara Dracului®, cu plante BIO, Life Care®, Cod: 4454
- 3 Gel încălzitor, Puterea Ursului®, cu plante BIO, Life Care®, Cod: 4483
- 4 Gel, cu extract de Melc, Life Care®, Cod: 4046
- 5 Zinc, Life Care®, Cod: 7074
- 6 Vitamina C, 1000 mg, Life Care®, Cod: 764
- 7 Complex cu vitamina D3 (2000 UI), K2 și Omega 3 din in, Life Care®, Cod: 7044
- 8 Pastă de dinți cu efect de albire, cu cărbune activ, Life Care®, Cod: 4085
- 9 Deodorant roll-on cu aloe vera și rozmarin BIO, EQUILIBRIUM, Life Care®, Cod: 21302
- 10 Gel de duș cu aloe vera și lavandă BIO, EQUILIBRIUM, Life Care®, Cod: 21301
- 11 Șampon cu aloe vera și ulei de măsline BIO, EQUILIBRIUM, Life Care®, Cod: 21300

## Cu ce te ajutăm noi în Caravana de lansare a noului catalog Life Care®, dacă susții evenimente ONLINE?

Fiecare participant se va bucura de un CADOU:



Noul Catalog Life Care® (2\_2023)



Plasturi încălzitori, MINERAL POWER, Life Care®, Cod: 4098, (set 2 buc)

**la prima comandă de minim 120 lei plasată în 15 zile de la eveniment.**

Organizatorul va beneficia de suport de produse în valoare de **100 lei (Preț Partener)** la anunțarea a **100 de participanți din 1, 2, 3 sau 4 evenimente** + suport de prezentare în format electronic.



- 1 Deodorant roll-on cu aloe vera și rozmarin BIO, EQUILIBRIUM, Life Care®, Cod: 21302
- 2 Gel de duș cu aloe vera și lavandă BIO, EQUILIBRIUM, Life Care®, Cod: 21301
- 3 Șampon cu aloe vera și ulei de măsline BIO, EQUILIBRIUM, Life Care®, Cod: 21300

**!IMPORTANT:** Perioada de înscrieri în Caravana de lansare a noului catalog s-a încheiat.

Nu mai sta pe gânduri! Hai în CARAVANA HAPPY de lansare a noului catalog Life Care® - editia de toamnă 2023, să descoperi noutățile! la legatura cu Sponsorul, Liderul sau Diamantul din a cărui echipă faci parte, să vezi unde și când au loc evenimentele din zona ta!

Fii primul care descoperă noutățile! Participă și tu la **CARAVANA HAPPY!**