

## **OFTE STILTE SPØRSMÅL: VELVÆRE**

### **1. Jeg er gravid. Kan jeg bruke Benevita-produkter?**

Hvis du er gravid, bør du rådføre deg med lege før bruk av Benevita-produkter. Å ha et sunt kosthold gjennom hele svangerskapet er viktig for sikre morens og barnets velvære. Benevitas produkter er sikre og fordelaktige og bruke for de alle fleste sunne voksne mennesker, men gravide og ammende mødre bør rådføre seg med helsepersonell før bruk.

### **2. Kan jeg bruke Benevita-produkter hvis jeg har en medisinsk tilstand?**

Hvis du har en medisinsk lidelse eller helsetilstand, tar reseptbelagte medisiner eller er på en begrenset diett, bør du rådføre deg med en lege før du bruker Benevita-produkter eller endrer diett eller livsstil.

### **3. Vil Benevita forårsake legemiddelinteraksjoner?**

Benevitas produkter er ikke medikamenter, men kosttilskudd. Derfor bør de ikke ha noen negativ påvirkning på helsen din. Hvis du tar reseptbelagte legemidler, anbefaler vi at du rådfører deg med lege før du legger til Benevita-produkter i dietten din.

Når du bruker Benevitas kosttilskudd, bør du samtidig passe på at du inntar legemiddeltilsynets anbefalte daglige inntak av vitaminer, mineraler og kalorier. Da oppnår man mest mulig tiltenkte og fordelaktige resultater

### **4. Kan barn bruke Benevita-produkter?**

ACNs Benevita-produkter er utviklet og formulert spesielt for voksne. Vi fraråder derfor at de brukes av barn.

### **5. Kan jeg blande Shake-It! med vann og/eller melk?**

Vi anbefaler å blande Shake-It! med vann, men du kan absolutt blande det med skummetmelk eller typiske melkeerstatninger hvis du synes det gir bedre smak eller ernæringsmessige fordeler. Vær imidlertid observant på posjonens størrelse da ekstra ingredienser kan øke antall kalorier pr. måltid. Du bør også sjekke oppskriftene våre på Vanilla Shake-It! på Benevitas nettsted, [www.benevita.eu](http://www.benevita.eu), hvis du vil ha nye ideer til hvordan du kan gjøre shaken mer innbydende og velsmakende.

### **6. Kan jeg legge til frukt og andre ingredienser i Shake-It!?**

Å legge til frukt og andre sunne ingredienser i Shake-It! kan øke drikkens

ernæringsmessige fordeler. Du må imidlertid være klar over at kaloribelastningen pr. Måltid øker jo flere ingredienser du har i. Benevitas Shake-It!-drikker er laget for å gi optimale resultater når man følger instruksjonene på etiketten.

### **7. Hvor er det best å oppbevare Shake-It!?**

Shake-It!-pudderet bør oppbevares på et kjølig, tørt sted med romtemperatur eller lavere. Unngå å utsette produktet for fuktighet eller sollys.

### **8. Hvor er det best å oppbevare kapsler?**

Oppbevar kapsler på et kjølig, tørt sted med romtemperatur eller lavere, eller i kjøleskapet. Ikke la ubrukte kapsler ligge på et sted der de kan bli utsatt for fuktighet eller sollys, og la dem ligge i den originale flasken med lokket godt lukket.

### **9. Hvilke offentlige organer har ansvar for å regulere Benevita-produkter?**

ACNs kjerneverdier inkluderer individuell og felles overensstemmelse med alle internasjonale, føderale og lokale lover, inkludert gjeldende forskrifter. Alle ACN-produkter som tilbys i Europa produseres, merkes og importeres i henhold med forskrifter etablert av EU og relevante myndigheter i landene produktene våre selges eller distribueres i.

### **10. Når går Benevita-produktene ut på dato?**

Vi stempler alle Benevita-produkter med en "best før"-dato. Etter denne datoen kan vi verken garantere for produktenes virkeevne eller smak. Vi tillater ikke salg av Benevita-produkter etter "best før"-datoen. ACN anbefaler at IBO-er selger Benevita-produktene før det er igjen én måned av utløpsdatoen.

### **11. Hva er glukomannan?**

Glukomannan er et vannoppløselig diettfiber ekstrahert fra konjac-roten. Benevita Weight Management System inneholder 3 gram med glukomannan, Amorphophallus konjac-roten som vokser og høstes i Japan og aktivt bidrar til naturlig, progressivt vekttap når den brukes samtidig som en diett med begrenset kaloriinntak.

### **12. Jeg er vegetarianer. Hvilke Benevita-produkter kan jeg bruke?**

Alle Benevita-produkter egner seg for vegetarianere.

### **13. Hvor mye vann må jeg drikke?**

Kapslene med Shake-it!, Go! og Recover! inneholder glukomannan. For å sikre at produktet er mest mulig effektivt, og at du er tilstrekkelig hydrert og sunn, anbefaler vi at du inntar minst 2,25 liter med væske per dag. Dette hjelper med å opprettholde blodvolumet og forhindrer dehydrering. Du bør også huske på og fordele væskeinntaket utover dagen, og unngå drikke for mye på én gang.

### **14. Trenger jeg å ta vitaminer mens jeg bruker programmet?**

Benevita har formulert Shake-It! for å overholde EUs krav til mat som brukes i energibegrensede dietter for vektreduksjon og er ment å erstatte ett eller flere måltider per dag. Du finner innholdsfortegnelse og en utfyllende liste over fakta på Benevitas nettsted.

### **15. Finnes det noen bivirkninger?**

Selv om Benevita Weight Management System er laget av naturlige ingredienser, bør programmet følges i henhold til bruksanvisningene for å unngå komplikasjoner eller bivirkninger.

#### **OFTE STILTE SPØRSMÅL: ALUMINÉ SKIN CARE**

*Vårt omfattende team med skjønnhets- og personlig pleie-eksperter jobber tett med ACN for å gi deg skinnende hud som ser yngre ut. Våre enkle retningslinjene hjelper deg med få maksimalt utbytte av fordelene ved hudpleieopplevelsen med Aluminé.*

#### **1. Når bør jeg begynne med hudpleiebehandling?**

Det er aldri for tidlig å begynne å ta vare på huden din. De samlede miljøfaktorene sammen med naturlig aldring kan skade huden, derfor er det viktig å ha gode rutiner fra tidlig alder.

#### **2. Hvordan velger jeg en hudpleierutine?**

Så snart du vet hvilken hudtype du har, kan du velge en hudpleierutine som er skreddersydd for deg. Husk at aldring, hormonendringer og andre faktorer kan endre hudtypen din gjennom hele levetiden.

#### **3. Hvordan vet jeg om jeg har fet hud?**

For mye olje får huden til å skinne, spesielt i problemområder som T-sonen—pannen, nesen og haken. Denne typen hud er generelt sett tykk og dekket med et oljelag som hindrer at huden tørker ut. Fet hud er spesielt utbredt hos ungdom og voksne menn, og er mindre utsatt for ytre faktorer og tørrhet, noe som reduserer aldringstegnene.

#### **4. Hvordan finner jeg ut om jeg har en kombinasjon av fet og normal hud?**

Hvis enkelte områder, spesielt T-sonen—pannen, haken og nesen—har en tendens til å være fet eller skinnende, mens resten av huden jevnt over er myk å ta på og ikke har åpenbare skavanker, betyr det at du har kombinasjonshud.

#### **5. Hvordan finner jeg ut om jeg har tørr hud?**

Tørr hud har en ru struktur, og kan være sensitiv overfor irriterende stoffer. Personer med tørr hud kan oppleve at huden føles stram og klør, i tillegg til flass. Denne typen hud, som kan være tynn og sensitiv overfor kald eller tørr luft, har også en tendens til å bli lettere rynkete fordi den har færre lipider eller mindre vann til å beskytte seg.

#### **6. Hva er den beste måten å få huden min til å se yngre ut på?**

De to viktigste faktorene for sunn hud er en balansert, sunn diett og en konsekvent hudpleierutine. Den kjente stylisten Peter Lamas anbefaler følgende livsstilsendringer for å holde huden sunn og ungdommelig skinnene:

- Få nok søvn. Dette muliggjør regenerering av celler og reparering av huden.
- Bruk alltid solkrem med høy solfaktor.
- Pass på å holde deg hydrert ved å drikke minst to liter vann per dag.
- Vask huden, og gi den fuktighet og næring hver dag.
- Eksfolier huden minst tre ganger i uken.
- Unngå å drikke for mye alkohol eller røyke.
- Beskytt huden mot ekstrem varme eller kulde.
- Innta godt balanserte, sunne måltider.
- Bruk behandlinger mot aldring.

#### **7. Hvor ofte bør jeg vaske meg i ansiktet og nakken?**

Daglig rensing anbefales for å fjerne ytre urenheter og forberede huden på å absorbere fuktgivende næringsmidler.

#### **8. Kan jeg legge meg uten å fjerne sminken?**

Sminke tilstopper porene. Hvis du lar sminken være på over natten, vil ikke huden kunne gå gjennom detoksifiseringsprosessen som skjer naturlig mens du sover. Dette er svært skadelig, og kan føre til at det bygges opp giftstoffer som får huden til å se eldre ut.

### **9. Hva er forskjellen på Aluminés opplysende øyekrem med embilica og Aluminés antialdrings nattøyekrem?**

Opplysende øyekrem med embilica reduserer mørke sirkler rundt øynene. Kremer penetrerer mindre dypt enn serumer, noe som gjør dem til et ideelt leveringssystem for hydrering, beskyttelse og bevarer fuktigheten i huden. Antialdrings nattøyekrem reparerer poser under øynene og pløsete hud. Den grunnleggende hensikten til et serum er å levere aktive ingredienser og næringsstoffer dypere inn i huden.

### **10. Hvilket produkt bør påføres først, et serum eller en krem?**

Et serum bør påføres på ren hud før påføring av krem. En god tommelfingerregel er å begynne med en base med lette produkter, og deretter følge opp med produkter med tettere struktur.

### **11. Når bør jeg begynne å bruke et serum mot aldring?**

Serumet er et av de mest effektive antialdringsproduktene, og bidrar til å bekjempe en rekke hudproblemer—alt fra poser til rynker og sol- og forurensningsskader. Peter Lamas anbefaler å bruke serum i begynnelsen av 20-årene for å få bukt med de første tegnene på aldring. Serumer forsterker effekten av andre hudbehandlinger, for eksempel kremer, og er et flott tillegg til ethvert hudpleieregime.

### **12. Hvordan påfører jeg Aluminés ansiktskremer og serumer?**

Påfør krem jevnt over hele ansiktet og nakken ved hjelp av jevne, sirkulære bevegelser, mens du passer på å unngå kontakt med området rundt øynene.

Hvis du vil påføre et serum under øynene, som Aluminé antialdrings nattøyekrem, masserer du det inn i det følsomme området under øyet, utenfra og inn. Opplysende øyekrem med embilica daskes lett på huden under og rundt øynene, fra innsiden til ytterkantene. Dette strekker huden og gir progressiv utglatting av fine linjer. Vær ekstra påpasselig med å unngå å få produktet i øynene.

### **13. Hvorfor bør jeg eksfoliere?**

Eksfoliering fjerner tørre hudceller og gir et mykere utseende. Hud som ikke eksfolieres kan begynne å se grå ut fordi det bygger seg opp rest-hudceller. Vi anbefaler deg å eksfoliere minst tre ganger i uken.

#### **14. Hvorfor bruker Aluminé-produkter planteoljer i stedet for mineraloljer?**

Mineraloljer er avledet fra petroleum, og er en ofte brukt ingrediens i personlig pleie- og kosmetikkprodukter. De produserer en film med fett på huden, som tilstopper porer og forårsaker utbrudd.

Nymotens teknikker som brukes til å ekstrahere botanisk olje gir oljer som er lettere, mer absorberende og forekommer naturlig. Alle produktene våre bruker botaniske oljer, da de gir dypere penetrering, gir næring til huden og renser og gir fuktighet uten å tilstoppe porene. Dette resulterer i en mer strålende, skinnende hud som er både myk og fast.

#### **15. Hva er parabener, og hvorfor bør jeg unngå dem?**

Parabener er et konserveringsmiddel som ofte brukes i personlig pleie-industrien, for å forlenge produktenes hylleliv. Bekymringen er at disse konserveringsmidlene, som kan etterligne østrogen, bygger seg opp i en persons kropp og utgjør en helserisiko. Forskning har funnet opphopning av parabener i biopsi av kreft. Derfor vil du aldri finne ingredienser som inneholder ordet parabener i produktene til Aluminé og ACN."

#### **16. Hvorfor er pH-faktoren viktig?**

Surheten eller alkaliteten til et stoff som er målt på pH-skalaen, som strekker seg fra 0 (ekstremt surt, som i sitronsaft) til 7 (nøytralt, som i vann) til 14 (svært alkalisk, som i lut). Å vedlikeholde hudens pH-faktor bidrar til å holde riktig "syrekappe"-balanse, som bidrar til å beskytte kroppen mot bakterier og hindre tap av fuktighet. Det tar syrekappen tre eller fire timer å regenerere hvis den ødelegges av et alkalisk stoff.

Aluminés hudpleieprodukter har blitt omhyggelig formulert til riktig pH-nivåer for å unngå skade på hudens beskyttende syrekappe, gi skånsom rensing og fuktighet for å sikre at huden er av optimal helse.

#### **17. Er Aluminés produkter 100 % naturlige?**

Nei. Vi baserer Aluminé-formlene på botaniske prinsipper og beriker dem med organiske ingredienser. Disse høykvalitetsproduktene kombinerer det beste av innovativ teknologi med de beste fra naturen for å gi resultater som ikke går utover velværen.

#### **18. Aluminé-produktene er 100 % veganske. Hva betyr dette?**

Hos ACN og Aluminé forplikter vi oss til å formulere produkter uten animalske ingredienser, og vi tester aldri produktene på dyr.

### **19. Hvor langt hylleliv har hudpleieproduktene til Aluminé?**

Alle Aluminé-produkter har et hylleliv på tre år (36 måneder) hvis de lagres riktig og ikke utsettes for sollys og varme.

### **20. Hva er "periode etter åpning"-symbolet?**

Vår forpliktelse til sikkerhet er én av tingene som skiller oss fra andre. Dette symbolet gir forbrukeren en viss idé om hvor lenge (i antall måneder) produktet forblir trygt å bruke etter at det har blitt åpnet for første gang.

### **21. Kan Aluminés produkter forårsake allergiske hudreaksjoner?**

Vi formulerer Aluminés produktlinjer for å være effektive og kompatible for de fleste typer hud. De individuelle ingrediensene i produktene våre har gjennomgått omfattende sikkerhetstesting og analyse under en rekke forhold, for å sikre at de oppfyller de høyeste kvalitets- og sikkerhetsstandardene.

Av og til krever nye produkter at huden justerer seg, noe som kan føre til reaksjoner på hudoverflaten eller irritasjon i løpet av overgangsperioden. Enkelte personer kan oppleve mindre irritasjon, noe som bør forsvinne så snart huden venner seg til produktet. Som med alle produkter som påføres, og kun i sjeldne tilfeller, kan enkelte ingredienser reagere med den unike kjemien til brukerens hud. Bruken bør avsluttes hvis negative reaksjoner vedvarer.

Vi anbefaler følgende veiledninger for personer med sensitiv, reagerende hud:

- Les produktets etikett for å se etter potensielle allergener.
- Prøv på et lite område på huden før første gangs bruk, for å sjekke om du reagerer negativt på produktet.
- Hvis du har ekstremt sensitiv, tørr, irritert eller skadet hud, bør du rådføre deg med lege før du prøver nye hudpleieprodukter. Vi anbefaler ikke å bruke Aluminé-produkter på hud med identifiserte medisinske tilstander som akne, eksem, psoriasis, rosacea eller andre relaterte tilstander som krever medisinsk behandling eller resept fra hudlege.
- Hvis du opplever en alvorlig reaksjon, eller er bekymret for irritasjon, bør du slutte å bruke nye produkter og oppsøke lege.
- Alltid bruk produktene våre i henhold til bruksanvisningen. Aluminé-produkter inneholder potente doser med viktige aktive ingredienser og planter. Derfor må du ikke påføre for mye, og alltid følge den anbefalte renseprosessen.

**22. Hvor produseres Aluminé-produktene?**

Alle Aluminé-produkter er produsert i USA.