

## **VANLIGA FRÅGOR: FRISKVÅRD**

### **1. Jag är gravid. Kan jag använda Benevita-produkter?**

Om du är gravid bör du rådfråga en läkare innan du använder Benevita-produkter. Det är viktigt att hålla en sund diet under graviditeten, för att säkerställa god hälsa hos modern och barnet. Benevita-produkter är säkra och välgörande för de flesta friska vuxna, men gravida och ammande mödrar bör rådfråga läkare innan användning.

### **2. Kan jag använda Benevita-produkter om jag har ett medicinskt tillstånd?**

Om du har ett medicinskt tillstånd, tar receptbelagda läkemedel eller har dietrestriktioner, ber vi dig rådfråga läkare innan du använder Benevita-produkter eller ändrar din diet eller livsstil.

### **3. Orsakar Benevita läkemedelsinteraktioner?**

Benevita-produkter är inte läkemedel, utan kosttillskott, så de bör inte ha någon negativ inverkan på din hälsa. Men om du för närvarande tar receptbelagda läkemedel rekommenderar vi att du rådfrågar din läkare innan du lägger till Benevita-produkter i dieten.

När du tar kosttillskott från Benevita bör du också se till att få i dig Livsmedelsverkets rekommenderade dagliga intag av vitaminer, mineraler och kalorier för säkrast och mest positiva resultat.

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

ACN:s Benevita-produkter har utvecklats och formulerats särskilt för vuxna, så vi avråder barn från att använda produkterna.

### **5. Kan jag blanda Shake-It! med vatten och/eller mjölk?**

Även om vi rekommenderar att blanda Shake-It! med vatten går det bra att blanda det med fettsnål mjölk eller vanlig mjölkersättning för ökad smak eller näringsmässiga fördelar. Se dock till att ha koll på portionsstorlekar, då ytterligare ingredienser kan öka mängden kalorier per portion. Se också till att testa våra recept med Shake-It! i vaniljsmak på Benevitas webbplats, [www.benevita.se](http://www.benevita.se), för smarriga och nyttiga idéer som ger din shake lite mer känsla och smak!

## **6. Kan jag lägga till frukt eller andra ingredienser i Shake-It!?**

Att lägga till frukt eller andra nyttiga ingredienser i Shake-It! kan öka dess näringsmässiga fördelar. Du bör emellertid tänka på att om du tillsätter ingredienser ökar mängden kalorier per portion. ACN har utvecklat Benevita Shake-It! för att ge optimala resultat när den förbereds enligt anvisningarna på etiketten.

## **7. Var är det bäst att förvara Shake-It!?**

Förvara Shake-It!-pulver på en sval, torr plats i eller under rumstemperatur. Produkten bör inte utsätta för fukt eller solljus.

## **8. Var är det bäst att förvara kapslar?**

Förvara kapslar på en sval, torr plats i eller under rumstemperatur eller i kylskåpet. Förvara inte kapslar där de kan utsättas för fukt eller solljus, och håll dem säkert förvarade i originalflaskan med locket stängt.

## **9. Vilken statlig myndighet ansvarar för att reglera Benevita-produkter?**

I ACNs grundläggande värderingar ingår, på individ- och företagsnivå, efterlevnad av alla internationella, nationella och lokala lagar, inklusive tillämpliga reglerande lagar. Alla ACN-produkter som finns tillgängliga i Europa produceras, märks och importeras i enlighet med bestämmelser som etablerats av Europeiska Unionen och berörda myndigheter i de länder där produkterna säljs eller distribueras.

## **10. När går Benevita-produkter ut?**

Vi märker alla Benevita-produkter med ett "bäst-före-datum". Efter detta datum kan vi inte garantera produktens effektivitet eller smak. Vi tillåter inte försäljning av Benevita-produkter efter "bäst-före-datumet". ACN rekommenderar att IBO:er säljer Benevita-produkter när mer än en månad till utgångsdatumet återstår.

## **11. Vad är glukomannan?**

Glukomannan är ett vattenlösligt kostfiber härrörande från konjakrot. Benevitas vikthanteringssystem innehåller 3 g glukomannan, konjakroten *Amorphophallus* som odlats och skördats i Japan som aktivt bidrar till en naturligt progressiv viktminskning när den följs av en kalorinål diet.

## **12. Jag är vegetarian. Vilka Benevita-produkter kan jag använda?**

Alla Benevita-produkter är lämpliga för vegetarianer.

### **13. Hur mycket vatten måste jag dricka?**

Shake-It!-, Go!- och Recover!-kapslar innehåller glukomannan. Vi rekommenderar att du dricker minst 2,25 liter vätska per dag för att säkerställa produktens effektivitet såväl som vätskebalans och hälsa. Detta hjälper till att bibehålla blodvolym och förhindrar uttorkning. Du bör också tänka på att sprida ut vätskeintaget över dagen och undvika att dricka stora mängder på en gång.

### **14. Behöver jag ta vitamintillskott när jag använder programmet?**

Benevita har utvecklat Shake-It! specifikt för att uppfylla EU:s krav på livsmedel som används i energisnåla dieter för viktminskning, som ersätter ett eller flera mål om dagen. En full lista över näringsfakta och ingredienser finns tillgänglig på Benevitas webbplats.

### **15. Finns det några biverkningar?**

Även om produkterna har tillverkats av naturliga ingredienser bör Benevitas vikthanteringssystem följas enligt anvisningarna för att undvika komplikationer och biverkningar.

## **VANLIGA FRÅGOR: HÅRVÅRD FRÅN ALUMINÉ**

*Vårt omfattande team av experter på personvård har ett nära samarbete med ACN för att hjälpa dig att få silkeslent, strålande hår. Med hjälp av dessa enkla riktlinjer kan du maximera fördelarna med hårvård från Aluminé.*

### **1. Var tillverkas Aluminés produkter?**

Vi tillverkar alla våra Aluminé-produkter i USA.

### **2. Vilka kan använda hårvårdsprodukter från Aluminé?**

Våra hårvårdsserier passa alla – män som kvinnor – som vill förbättra sin hårhälsa.

### **3. Hur ofta bör jag använda schampo?**

Vi rekommenderar regelbunden användning för synliga, långvariga resultat. Våra milda formler, som innehåller näringsrika botaniska ingredienser, är fria från starka kemikalier och kan användas dagligen utan att orsaka torrhet.

#### **4. Varför behöver jag balsam?**

Balsam är för håret vad fuktgivande kräm är för huden, och bör användas regelbundet oavsett hårets längd eller typ. Dess närande kvaliteter stärker hår, skyddar mot skador (kemiska behandlingar, miljöfaktorer och stylingprodukter), samtidigt som det förhindrar brister och minskar krusighet. Om du använder balsam får du en mjuk, hälsosam look, samtidigt som du får maximal lyster.

#### **5. Hur bör jag använda hårvårdssystemet med kinesiska örter?**

Det är bara att massera in det stimulerande schampot med kinesiska örter i hårbotten i två minuter och sedan skölja. Följ upp det med det stimulerande balsamet med kinesiska örter, och låt det vara i tre till fem minuter innan du sköljer ur det. Använd sedan det återbildande hårbottenserumet med kinesiska örter två gånger om dagen, morgon och kväll, och låt det sitta i.

#### **6. Hur fungerar det återbildande hårbottenserumet med kinesiska örter?**

Det återbildande hårbottenserumet med kinesiska örter fungerar som ett näringstillskott för håret. Behandlingen som lämnas kvar i hårbotten innehåller högre koncentrationer av aktiva ingredienser, såsom vitaminer och antioxidanter, som tränger in djupt i håret. Applicera på hårbotten två gånger om dagen – en gång på morgonen och den andra gången cirka 45 minuter innan du går och lägger dig. Kvällsappliceringen gör att hårbotten kan absorbera näringsämnen under kroppens naturliga återbildningsprocess.

#### **7. Kan jag använda det återbildande hårbottenserumet med kinesiska örter enskilt?**

För bästa resultat rekommenderar vi att använda alla tre hårvårdsprodukterna med kinesiska örter. Varje steg i systemet innehåller kraftfulla, effektiva ingredienser som har utformats för att stärka håret för god tillväxt.

#### **8. Är det sant att man regelbundet måste byta schampo för att förhindra att håret vänjer sig vid det, vilket minskar effektiviteten?**

Att alltid använda samma schampo och balsam minskar eller ändrar inte effektiviteten. Konsekvent användning av en komplett serie av hårvårdsprodukter stärker bara håret med tiden. Hårtypen *kan* emellertid förändras med tiden, på grund av faktorer som kemisk behandling, klimat och stylingprodukter. I sådant fall bör du byta hårvårdsprodukter därefter. Aluminé har en komplett portfölj av hårvårdsserier för alla hårtyper.

### **9. Hur fungerar den stärkande balsamsprayen med gojibär?**

Denna närande behandling hjälper till att reda ut, återfukta och öka volymen på håret. Dess kraftfulla antioxidanta ingredienser, som gojibär, ger skadat hår näring och nytt liv. Använd denna behandlingsspray dagligen genom att applicera till fuktigt hår efter schamponering och balsamering. Sedan är det bara att kamma och forma håret. Du kan också använda behandlingssprayen på torrt hår.

### **10. Varför bör jag använda den volymgivande moussen med havssilke?**

Aluminés volymgivande mousse med havssilke ger volym och en silkeslen känsla. Produkten innehåller havssilke, ett vegetabiliskt protein från havsalger som ger håret lyster. Den innehåller också kardborrerot, som har använts i hundratals år i Europa för att stärka håret från rot till topp. Formelns risproteiner utvidgar diametern på varje hårstrå, vilket ger ett tjockare intryck, samtidigt som vitamin B7 främjar ökad hårtillväxt och cellutveckling, vilket stärker tunt, torrt eller skadat hår.

Efter schamponering och balsamering applicerar du två till tre tryck av stylingmousse på handdukstorkat hår. Sedan fönar du och formar håret som vanligt.

### **11. Varför är botaniska oljor bra för håret?**

Botaniska oljor ger näring till håret på djupet, vilket skyddar och stärker det samtidigt som det minimerar brister och minskar krusighet.

Alla produkter i Aluminés portfölj innehåller eteriska, botaniska oljor från växter och frön. Vi använder avancerade utvinningsmetoder, vilket leder till lättare formler som ger maximalt upptag. Exempel på botaniska oljor är baobabolja, arganolja och macadamiaolja.

### **12. Är Aluminés produkter säkra att använda i färgat hår?**

Aluminé tillverkar produkter med botaniska ingredienser som inte innehåller nötande kemikalier. Våra sulfatfria formler bevarar färg, samtidigt som milda rengörare ger mjukhet, volym och lyster utan att skada håret.

### **13. Är Aluminé-produkter 100 % naturliga?**

Nej. Vi baserar våra Aluminé-formler på botaniska principer och berikar dem med organiska ingredienser. Dessa högkvalitativa produkter kombinerar det bästa från den allra senaste tekniken med det bästa från naturen, för att ge resultat som inte äventyrar din hälsa.

### **14. Aluminé är 100 % veganska. Vad innebär det?**

Vi på ACN och Aluminé är hängivna åt att utforma produkter utan animaliska ingredienser och vi testar aldrig våra produkter på djur.

### **15. Vad är parabener och varför bör jag undvika dem?**

Parabener är konserveringsmedel som är vanligt förekommande i personvårdsbranschen i syfte att förlänga produktens liv. Risker är att konserveringsmedel – vilka kan efterlikna östrogen – samlas i kroppen, vilket utgör en hälsorisk. Forskning har hittat parabenansamlingar i cancerbiopsier. Hos Aluminé och ACN hittar du därför inga ingredienser som innehåller ordet "paraben".

### **16. Hur länge håller Aluminés hårvårdsprodukter?**

Alla Aluminé-produkter har en livslängd på tre år (36 månader) om de förvaras korrekt, undan solljus och värme.

### **17. Vad betyder symbolen "period efter öppning"?**

Vår hängivenhet till säkerhet är en av de saker som gör att vi sticker ut. Denna symbol ger kunden en riktlinje för hur länge (i månader) produkten är säker att använda efter att den har öppnats för första gången.

## **VANLIGA FRÅGOR: HUDVÅRD FRÅN ALUMINÉ**

*Vårt omfattande team av experter på skönhet personvård har ett nära samarbete med ACN för att hjälpa dig att få en strålande, yngre hud. Med hjälp av dessa enkla riktlinjer kan du maximera fördelarna med hudvård från Aluminé.*

### **1. När borde jag påbörja en hudvårdsrutin?**

Det är aldrig för tidigt att börja ta hand om din hud. Ökande miljöfaktorer tillsammans med naturligt åldrande kan skada huden, så det är viktigt att skapa en fast rutin i tidig ålder.

### **2. Hur väljer jag en hudvårdsrutin?**

När du vet vilken hudtyp du har väljer du en skräddarsydd hudvårdsrutin. Tänk på att åldrande, hormonella förändringar och andra faktorer kan förändra hudtypen med tiden.

### **3. Hur vet jag om jag har fet hy?**

Överflödigt fett orsakar glans, särskilt i problemområden som T-zonen – panna, näsa och haka. Denna hudtyp är oftast tjock och täckt av ett fettlager, vilket gör att huden inte torkar ut. Fet hy är vanligt förekommande hos tonåringar och vuxna män, och är mindre mottaglig för yttre faktorer och torrhet, vilket minskar synligt åldrande.

#### **4. Hur vet jag om jag har en kombination av fet och normal hy?**

Om vissa områden, särskilt T-zonen – panna, haka och näsa – ofta är feta eller glansiga, samtidigt som resten av huden är mjuk utan uppenbara brister har du en kombinationshud.

#### **5. Hur vet jag om jag har torr hy?**

Torr hud har grov textur och kan vara känslig mot irriterande ämnen. De som har torr hy kan uppleva stramhet och kliande, såväl som flagnig. Denna hudtyp, som kan vara tunn och känslig mot kall eller torr luft, har en tendens att bilda rynkor lättare, eftersom huden har mindre fett och vatten som skyddar den.

#### **6. Vilket är det bästa sättet för att hålla huden ung?**

De två viktigaste faktorerna för en hälsosam hud är en balanserad, hälsosam diet och en fast hudvårdsrutin. Kändisstylisten Peter Lamas rekommenderar följande livsstilsförändringar, för att bibehålla en hälsosam, ungdomlig lyster:

- Få tillräckligt med sömn. Detta möjliggör cellulär förnyelse och reparation av huden.
- Använd alltid solskyddsmedel med hög solskyddsfaktor.
- Drick minst två liter vatten om dagen.
- Drick mycket vatten, tvätta, och ge huden näring varje dag.
- Exfoliera minst tre gånger i veckan.
- Undvik rökning och att dricka ett överflöd av alkohol. .
- Skydda huden mot extrem värme och kyla.
- Ät välbalanserade, nyttiga måltider.
- Gör åldersmotverkande behandlingar.

#### **7. Hur ofta bör jag tvätta ansiktet och halsen?**

Daglig tvätt rekommenderas för att få bort ytliga föroreningar och för att förbereda huden för att absorbera återfuktande näringsämnen.

#### **8. Kan jag gå och lägga mig utan att tvätta bort sminket?**

Smink täpper igen porer och om det lämnas på över nattenså kan inte huden genomgå den avgiftande processen som sker naturligt när man sover. Detta är mycket skadligt och kan leda till ansamling av toxiner som åldrar huden i förtid.

### **9. Vad är skillnaden mellan Aluminé emblica upplysande ögonkräm och Aluminé åldersmotverkande nattserum för ögon?**

Emblica upplysande ögonkräm reducerar mörka ringar. Krämer penetrerar inte lika djupt som serum, vilket gör dem till ett perfekt system för återfuktning och skyddande av huden. Det åldersmotverkande nattserumet tar bort påsar under ögonen och svullnader. Det grundläggande syftet med ett serum är att leverera aktiva ingredienser och näringsämnen djupare in i huden.

### **10. Vilken produkt bör appliceras först, serumet eller krämen?**

Serumet bör appliceras på ren hud före krämen. En tumregel är att börja med en bas av lättviktsprodukter och sedan följa upp med tätare strukturer.

### **11. När borde jag börja använda ett åldersmotverkande serum?**

Serum är en av de effektivaste åldersmotverkande produkterna och bekämpar en mängd olika hudproblem – från slapphet och rynkor till skador från sol och föroreningar. Peter Lamas rekommenderar att använda serum från 25-årsåldern för att motverka de första ålderstecknen. Serum förstärker effekterna från andra hudbehandlingar, såsom krämer, och är ett utmärkt komplement till alla hudvårdskurer.

### **12. Hur applicerar jag Aluminés ansiktskrämer och serum?**

Applicera krämer i ett jämnt lager över hela ansiktet och halsen med lätta, cirkulära rörelser, samtidigt som du är noga med att undvika det känsliga området kring ögonen.

När du applicerar ett serum som Aluminés åldersmotverkande nattserum för ögon masserar du in det i det känsliga området under ögonen utifrån och in. Emblica upplysande ögonkräm baddar du lätt på huden under och runt ögonen, inifrån och ut. Detta sträcker ut huden och jämnar successivt ut linjer. Var noga med att inte få produkten i ögonen.

### **13. Varför bör jag exfoliera?**

Exfoliering befriar huden från torra celler för ett jämnare utseende. Hud som inte exfolieras ordentligt



kan få en gråaktig färg på grund av restansamlingar. Vi rekommenderar exfoliering minst tre gånger i veckan.

#### **14. Varför använder Aluminé botaniska oljor istället för mineraloljor i sina produkter?**

Mineraloljor kommer från petroleum och är en vanlig ingrediens i personvårdsprodukter och kosmetika. De producerar ett lager av olja på huden, vilket täpper till porer och kan orsaka utslag.

De allra senaste teknikerna för utvinning av botaniska oljor ger naturligt förekommande oljor som absorberas lättare. Alla våra produkter innehåller botaniska oljor, då de penetrerar huden djupt och ger den näring samtidigt som de rengör och smörjer utan att täppa till porerna. Resultatet är en strålande, lysande hud som känns både mjuk och fast.

#### **15. Vad är parabener och varför bör jag undvika dem?**

Parabener är konserveringsmedel som är vanligt förekommande i personvårdsbranschen i syfte att förlänga produktens liv. Risken är att konserveringsmedel – vilka kan efterlikna östrogen – samlas i kroppen, vilket utgör en hälsorisk. Forskning har hittat parabenansamlingar i cancerbiopsier. Hos Aluminé och ACN hittar du därför inga ingredienser som innehåller ordet ”paraben”.

#### **16. Varför är pH-värdet viktigt?**

Ämnets aciditet eller alkalinitet mäts på pH-skalan, som sträcker sig från 0 (extremt surt, som citronjuice) till 7 (neutralt, som vatten) till 14 (extremt basiskt, som lut). Genom att upprätthålla hudens pH-värde hålls balansen i ”syraytan”, som hjälper till att skydda kroppen mot bakterier och förhindrar fuktförlust. Om syraytan förstörs av ett basiskt ämne tar det tre eller fyra timmar för den att återskapas.

Aluminés hudvårdsprodukter har noga utformats vid balanserade pH-värden för att undvika skador på hudens skyddande syrayta, och rengör och fuktar lätt för att ge huden en perfekt hälsa.

#### **17. r Aluminé-produkter 100 % naturliga?**

Nej. Vi baserar våra Aluminé-formler på botaniska principer och berikar dem med organiska ingredienser. Dessa högkvalitativa produkter kombinerar det bästa från den allra senaste tekniken med det bästa från naturen, för att ge resultat som inte äventyrar din hälsa.

#### **18. Aluminé är 100 % veganska. Vad innebär det?**

Vi på ACN och Aluminé är hängivna åt att utforma produkter utan animaliska ingredienser och vi testar aldrig våra produkter på djur.

### **19. Hur länge håller Aluminés hudvårdsprodukter?**

Alla Aluminé-produkter har en livslängd på tre år (36 månader) om de förvaras korrekt, undan solljus och värme.

### **20. Vad betyder symbolen ”period efter öppning”?**

Vår hängivenhet till säkerhet är en av de saker som gör att vi sticker ut. Denna symbol ger kunden en riktlinje för hur länge (i månader) produkten är säker att använda efter att den har öppnats för första gången.

### **21. Kan Aluminé-produkter framkalla allergiska reaktioner på huden?**

Vi utformar våra Aluminé-serier för effektivitet och kompatibilitet med de flesta hudtyper. De enskilda ingredienserna i våra produkter har genomgått omfattande säkerhetstester och analys i en mängd olika förhållanden, för att säkerställa att de uppfyller de högsta kvalitets- och säkerhetsstandarderna.

Ibland måste huden anpassa sig till nya produkter och ingredienser, vilket kan leda till ytliga reaktioner eller irritation under en övergångsperiod. Vissa individer kan uppleva smärre irritation, vilket bör avta när huden har vant sig vid produkten. Det kan emellertid hända att vissa ingredienser, precis som med alla applicerade produkter och i ovanliga fall, strider mot användarens unika hudkemi. Användning bör avslutas om negativa reaktioner kvarstår.

Om du har känslig, reaktiv hud föreslår vi att du följer dessa riktlinjer:

- Granska produktetiketten för potentiella allergener.
- Testa först ett litet område på huden för att se om det uppstår några negativa reaktioner.
- Om du har extremt känslig, torr, irriterad eller skadad hud bör du rådfråga en läkare innan du provar några nya hudvårdsprodukter. Vi rekommenderar inte att använda Aluminés produkter på hud med identifierade medicinska tillstånd, såsom akne, eksem, psoriasis, rosacea eller andra liknande tillstånd som kräver medicinsk behandling eller recept från en hudläkare.
- Om du får en stark reaktion eller är orolig över irriterad hud bör du sluta använda alla nya produkter och uppsöka läkare.
- Använd alltid våra produkter enligt anvisningarna. Då Aluminés produkter innehåller kraftiga doser av viktiga aktiva ingredienser och botaniska ingredienser bör du inte applicera för mycket, och du måste följa det rekommenderade rengöringsförfarandet.

### **22. Var tillverkas Aluminés produkter?**

Alla Aluminé-produkter tillverkas i USA.