

C9/21.1

TÖLTSD LE
AZ INGYENES
FOREVER F.I.T
APPLIKÁCIÓT
A GOOGLE PLAY
ÁRUHÁZBÓL
ÉS AZ APPLE APP
STORE-BÓL!

C9

F.I.T.TM
C9 F15 V5
Jobb közérzet. Szébb kinézet.



FOREVER®

A JOBB KÖZÉRZET ÉS A SZEBB KINÉZET ELÉRÉSE LEHETSÉGES CSUPÁN 9 NAP ALATT? IGEN!

A **C9** program segítségével egy olyan utazásba kezdhetünk, amely során csinosabbá és egészségesebbé válhatunk. Ezzel a hatékony és könnyen követhető programmal minden eszköz a rendelkezésünkre áll, amellyel még ma elkezdhetjük testünk átforgatását!

MIRE SZÁMÍTHATUNK A KÖVETKEZŐ 9 NAPBAN?

JOBBAN FOGUNK KINÉZNI ÉS KELLEMESEBB LESZ KÖZÉRZETÜNK. EZEN KÍVÜL KÖNNYEBBNEK ÉS ENERGIKUSABBNAK FOGJUK MAGUNKAT ÉREZNI, MIALATT BEBIZONYOSODIK, HOGY KÉPESEK VAGYUNK ÉTVÁGYUNKAT KORDÁBAN TARTANI, ÉS A TESTÜNKBEN ZAJLÓ VÁLTOZÁSOK IS ÉSZREVEHETŐVÉ VÁLNAK.

EGY EGÉSZSÉGESEBB ÉLETMÓD IRÁNTI ELKÖTELEZŐDÉS NEM KÖNNYŰ FELADAT...

...mint ahogy az életben semmi sem az, ami érdemi javulást hozhat. A **C9** jelenti az első lépést olyan szokások kialakítása felé, amelyek segítségével elérheted azokat a célokat, amelyek az egészségedet szolgálják. Ennek a rendszernek az alapjai a Forever aloe vera gél italai. Négy olyan hatékony terméket válogattunk össze, amelyek összhangban vannak az aloéval, ezáltal a **C9** a legmegfelelőbb helyzetet teremti meg számodra, hogy tiszta lappal indulva elérd az optimális egészséget.**

*Kérjük, amennyiben egészségügyi problémád van, bármely edzésprogram elkezdése vagy étrend-kiegészítő használata előtt fordulj szakorvoshoz vagy más egészségügyi szakemberhez a szélesebb körű tájékoztatás érdekében.

**A Forever Lite speciális gyógyászati célra szánt tápszer, adott esetben csak orvosi ellenőrzés mellett alkalmazható.



**A C9 EGY GONDOSAN ÖSSZEVÁLOGATOTT CSOMAG,
TERMÉKEI EGYÜTTESEN FEJTIK KI HATÁSUKAT.
A MAXIMÁLIS EREDMÉNY ELÉRÉSE ÉRDEKÉBEN
MINDEN TERMÉKET A PROGRAMBAN
MEGADOTTAK SZERINT FOGYASSZUNK!**

FOREVER ALOE VERA GÉL ITALOK

Válassz italaink közül: klasszikus Forever Aloe Vera Gel®, Forever Aloe Peaches® vagy Forever Aloe Berry Nectar®.

A Forever Aloe Vera italok fogyasztása során kérjük a termék címkéjén lévő használati javaslatban előírt hígítás figyelembevételét.



FOREVER FIBER®

A Forever Fiber szabadalmaztatott, tasakonként 5 gramm vízben oldódó növényi rostot tartalmaz.



FOREVER THERM®

A FOREVER THERM növényi kivonatokban és vitaminokban gazdag termék. A B6 és B12 vitaminok részt vesznek a normál energiatermelő anyagcsere folyamatokban.



FOREVER GARCINIA PLUS®

A Garcinia Cambogia kivonat a benne található hidroxi-citromsav (HCA) révén hozzájárulhat a testtömeg csökkentő étrend eredményességéhez, a normál testtömeg fenntartásához, továbbá elősegítheti a zsírok anyagcseréjét.



FOREVER LITE ULTRA®

SPECIÁLIS GYÓGYÁSZATI
CÉLRA SZÁNT TÁPSZER
AZ ELHÍZÁS DIÉTÁS
KEZELÉSÉNEK
KIEGÉSZÍTÉSÉRE.

Vitaminokat, ásványi anyagokat
és adagonként 17 gramm
fehérjét tartalmaz.



Forever
Aloe Vera Gél
Ital

2X1 Liter
Tetrapak

Forever
Lite Ultra®
1X15 adag

Forever
Garcinia Plus®
54 lágyzselatin
kapszula

**A C9 csomag
tartalma:**

Forever Therm®
18 tableta

Forever Fiber®
9 tasak

F.I.T.
mérőszalag,
C9 katalógus

MEGÉRDEMEljÜK A SIKERT!

A LEGJOBB EREDMÉNYEK ELÉRÉSE ÉRDEKÉBEN KÖVESD TANÁCSAINKAT!

1

A PROGRAM ELKEZDÉSE ELŐTT MÉRJÜK MEG SÚLYUNKAT ÉS TESTÜNK PARAMÉTEREIT!

Jegyezzük fel az adatokat a füzetben található táblázatban, majd vessük össze őket a **C9** program végén kapott eredményeinkkel!

2

JEGYEZZÜK FEL FÜZETÜNKBE A NAPI EDZÉSEK MENETÉT, A BEVITT TÁPLÁLÉK MENNYISÉGÉT, VALAMINT ÍRJUK LE, HOGYAN ÉREZZÜK MAGUNKAT A PROGRAM ALATT!

A jegyzeteléssel megelőzhetjük, hogy eltérjünk a programban előírtaktól.

3

ÜGYELJÜNK A BŐ FOLYADÉKBEVITELRE!

Napi minimum két liter víz fogyasztása teltségérzetet okozhat, átmoshatja a szervezetet, valamint hozzájárulhat a feszebb bőr és az optimális életminőség kialakulásához.

4

FELEJTSÜK EL A SÓTARTÓT!

A só visszatartja a vizet, ezért fűszernövényekkel ízesítsük ételünket.

5

KERÜLJÜNK A SZÉNSAVAS ÜDÍTŐITALOK FOGYASZTÁSÁT!

A szénsavas üdítőitalok puffadást okozhatnak, emellett nemkívánatos kalóriát és cukrot tartalmaznak.

TUDOM, HOGY KÉPES VAGY RÁ!





Tapasztalataink szerint az emberek nagyobb valószínűséggel követik a C9 program előírásait és érik el céljaikat, ha a napi szintű előrelépéseikről jegyzeteket készítenek.

Ne feledkezz meg a F.I.T. alkalmazás letöltéséről, amellyel a teljesítményedet már útközben is nyomon tudod követni, valamint felügyelheted a vízbevitelledet és a segítségével továbbra is motivált maradhatsz.

TESTSÚLY ÉS PARAMÉTEREK

SÚLY / Ne felejtjük el, hogy a program alatt testsúlyunk ingadozhat. Csak az első és a kilencedik napon jegyezzük le, hogy mit mutat a mérleg.

MELLKAS / MÉRJÜK MEG MELLKASUNKAT A HÓNALJUNK ALATT ÚGY, HOGY KÖZBEN KARJAINKAT LAZÁN MAGUNK MELLETT TARTJUK!

FELKAR / MÉRJÜK KÖRBE FELKARUNKAT A HÓNALJUNKTÓL ÉS A KÖNYÖKÜNKTŐL EGYENLŐ TÁVOLSÁGBAN, MIKÖZBEN KARJAINKAT LAZÁN MAGUNK MELLETT TARTJUK!

DERÉK / MÉRJÜK MEG DEREKUNKAT KÖRÜLBELÜL 5 CM-REL CSÍPÓNK FELETT!

CSÍPÓ / MÉRJÜK MEG CSÍPÓNK ÉS FENEKÜNK LEGSZÉLESEBB RÉSZÉT!

COMB / MÉRJÜK MEG COMBUNK LEGSZÉLESEBB RÉSZÉT!

VÁDLI / MIKÖZBEN VÁDLINKAT ELLAZÍTJUK, MÉRJÜK MEG A LEGVASTAGABB RÉSZÉT, AMELY ÁLTALÁBAN A TÉRDTŐL ÉS A BOKÁTÓL EGYENLŐ TÁVOLSÁGBAN VAN!

A C9 PROGRAM ELKEZDÉSE ELŐTT MÉRT ADATOK:

	MELLKAS		CSÍPÓ
	FELKAR		COMB
	DERÉK		VÁDLI
			TESTSÚLY

A C9 PROGRAM BEFEJEZÉSE UTÁN MÉRT ADATOK:

	MELLKAS		CSÍPÓ
	FELKAR		COMB
	DERÉK		VÁDLI
			TESTSÚLY

AZ ELSŐ ÉS MÁSODIK NAPON

A C9 PROGRAM ELSŐ ÉS MÁSODIK NAPJÁT ÚGY ALAKÍTOTTÁK KI, HOGY MIND TESTILEG, MIND PEDIG SZELLEMILEG FELKÉSZÜLHESSÜNK A PROGRAMRA.

Reggeli



2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula



a Forever Aloe Vera Gél Ital elfogyasztása előtt!



40 ml Forever Aloe Vera Gél Ital
240 ml vízben oldva

Tízórai



1 tasak Forever Fiber®
2 dl vízzel vagy más folyadékkal összekeverve

Fontos, hogy a **Forever Fiber®** terméket a napi étrend-kiegészítőktől külön fogyasszuk, mivel egyes tápanyagokat megköthet és megnehezítheti felszívódásukat.

Ebéd



1 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula



a Forever Aloe Vera Gél Ital elfogyasztása előtt!



40 ml Forever Aloe Vera Gél Ital
240 ml vízben oldva

Vacsora



1 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula



a Forever Aloe Vera Gél Ital elfogyasztása előtt!



40 ml Forever Aloe Vera Gél Ital
240 ml vízben oldva

A Forever Lite Ultra speciális gyógyászati célra szánt tápszer, orvosi ellenőrzés mellett szedhető, ezért kérjük, hogy a megadott adagolási utasítástól ne térj el!

AZ ÉHSÉGÉRZET ENYHÍTÉSE, ÉS ERŐNLÉTÜNK BIZTOSÍTÁSA ÉRDEKÉBEN REGGELIRE ÉS VACSORÁRA FOGYASSZUNK GYÜMÖLCSÖKET ÉS ZÖLDSÉGEKET KIS MENNYISÉGBEN (LÁSD 13. ÉS 14. OLDAL), VALAMINT EBÉDRE FEHÉRJETURMIXOT AZ ALÁBBIK SZERINT. VACSORÁRA BEILLESZTETHÜNK MÉG EGY FEHÉRJETURMIX ELFOGYASZTÁSÁT.





**1 db Forever Therm®
tabletta**

Minimum **30 percen**
át tartó, gyenge
intenzitású mozgás
(Lásd 17. és 18. oldall)



**1 mérőkanál
Forever Lite
Ultra®**

3 dl vízzel, cukor-
mentes mandulatejjel,
zabtejjel vagy kókusz-
tejjel összekeverve



**1 db Forever Therm®
tabletta**

**Nagyon
fontos a bevitt
folyadék-
mennyiség
növelése.**

**AZ ELSŐ ÉS MÁSODIK NAPON MEGKEZDŐDIK
SZERVEZETÜNK FELKÉSZÜLÉSE A PROGRAMRA.
A JOBB ÉLETMINŐSÉG KIALAKÍTÁSA IRÁNTI
ELKÖTELEZŐDÉSÜNK KULCSFONTOSÁGÚ, KÜLÖNÖSEN
E NAPOKON, HISZEN EZ A PROGRAM LEGNEHEZEBB
RÉSZE. CÉLJAINK LEBEGJENEK A SZEMÜNK ELŐTT,
ÉS NE FELEJTSÜK EL, HOGY A KELLEMETLENSÉGEK
CSUPÁN ÁTMENETIEK!**

Ügyeljen a megfelelő energiabevitelre! Napi 800 kcal alatti energiabevitel csak kórházi kezelés keretében végzett fogyókúra esetén lehetséges.

A 3. ÉS A 9. NAP KÖZÖTT

VEGYÜK FIGYELEMBE, HOGY TESTSÚLYUNK NAPRÓL NAPRA INGADOZHAT, VALAMINT NE FELEJTSÜK EL, HOGY CSAK AZ ELSŐ ÉS A KILENCEDIK NAPON ÁLLJUNK MÉRLEGRE!

Reggeli



2 db Forever Garcinia Plus® lágyzseltin kapszula



a Forever Aloe Vera Gél Ital elfogyasztása előtt!



40 ml Forever Aloe Vera Gél Ital
240 ml vízben oldva

Tízórai



1 tasak Forever Fiber®
2 dl vízzel vagy más folyadékkal összekeverve

Fontos, hogy a Forever Fiber® terméket a napi étrend-kiegészítőktől külön fogyasszuk, mivel egyes tápanyagokat megköthet és megnehezítheti felszívódásukat.

Ebéd



1 db Forever Garcinia Plus® lágyzseltin kapszula



a Forever Lite Ultra® elfogyasztása előtt!

1 mérőkanál Forever Lite Ultra®

3 dl vízzel, cukormentes mandulatejjel, zabtejjel vagy kókusztejjel összekeverve



Vacsora



1 db Forever Garcinia Plus® lágyzseltin kapszula



a vacsora elfogyasztása előtt!

VAGY

Elfogyaszthatjuk a **600 kcal** kalóriatartamú ételünket ebédre, a Forever Lite Ultra® termékkel elkészített fehérje shake-et pedig megihatjuk vacsorára. Rajtunk múlik, hogy az életmódunknak megfelelő lehetőséget válasszuk.

Este



Minimum **2 dl** víz



TESTÜNK ÁTALAKULÁSÁT FOLYAMATOSAN ELKEZDHEJÜK ÉREZNI, HASUNK LAPOSABBÁ VÁLHAT ÉS JAVULHAT KÖZÉRZETÜNK. REGGELIRE ÉS VACSORÁRA FOGYASSZUNK GYÜMÖLCSÖKET ÉS ZÖLDSÉGEKET KIS MENNYISÉGBEN (LÁSD 13. ÉS 14. OLDAL), VALAMINT FEHÉRJETURMIXOT AZ ALÁBBIK SZERINT. EGY FŐÉTKEZÉSRE (EBÉDRE VAGY VACSORÁRA) FONTOS A SOVÁNY HÚSOkat, ZÖLDSÉGEKET TARTALMAZÓ 600 KCAL ENERGIATARTAMÚ ÉTEL ELFOGYASZTÁSA. (RECEPTEKET LÁSD 15-16 OLDAL.)



1 mérőkanál Forever Lite Ultra®

3 dl vízzel, cukormentes mandulatejjel, zabtejjel vagy kókusztejjel összekeverve



1 db Forever
Therm®
tabletta

Már majdnem célba értél!

A kilencedik napon a Forever Lite Ultra® helyett 300 kcal-t tartalmazó ételt fogyasszunk ebédre, ezzel segíthetjük a Forever F15-ös programra való áttérést.



1 db Forever
Therm®
tabletta

Minimum 30
percen át tartó,
gyenge-közepes
intenzitású mozgás
(Lásd 17. és 18. oldall)

A harmadik és a kilencedik nap között a férfiak 200 kcal-al többet vihetnek be. Ez lehet egy shake, vagy 200 kcal-al nagyobb kalóriatartalommal rendelkező étel.



Ne feledd, hogy a C9 program során a 13. oldalon felsorolt gyümölcsöket és zöldségeket fogyasztathatod a megadott mennyiségben.

**AZ UTOLSÓ NAPON ENERGIKUSNAK
ÉS FELFRISÜLTNEK FOGJUK MAGUNKAT
ÉREZNI, HISZEN BEFEJEZTÜK A C9 PROGRAMOT
ÉS FELKÉSZÜLTÜNK A KÖVETKEZŐ LÉPÉSRE.**

FOREVER LITE ULTRA® SHAKE RECEPTEK

A következő ízletes receptekkel szint vihetünk **Forever Lite Ultra®** italainkba. Magas fehérje és antioxidáns tartalmuknak köszönhetően több órán át tartó teltségérzetet okozhatnak és energiával tölthetnek fel. A shake recepteket használhatjuk edzés után is a **Forever F.I.T.** program teljes ideje alatt. Az italok fogyasztása egy egészséges és kellemes módja annak, hogy teltségérzetünk legyen, valamint, hogy elmerüljünk az élvezetekben, amikor úgy érezzük, hogy alacsony kalóriatartalmú tápanyagbevitelre van szükségünk.

CSERESZNYÉS, GYÖMBÉRES REGENERÁLÓ SHAKE

219 kcal / adag

Segítheti az izmok regenerálódását és hozzájárulhat testedzésünk eredményességéhez.

Hozzávalók: 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® Vanília, 2 dl cukormentes kókusztej, fél bögre fagyasztott cseresznye, fél teáskanál darált gyömbér, 4-6 darab apró jégkocka

Elkészítés: 20-30 másodpercig rázzuk össze és azonnal fogyaszthatjuk!

ÁFONYÁS BOMBA

203 kcal / adag

Alakmegőrzéshez tökéletes, rostban és antioxidánsokban gazdag shake, amely órákon át tartó teltségérzetet okozhat.

Hozzávalók: 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® Vanília, 2 dl cukormentes kókusztej, 3/4 bögre áfonya, 4-6 darab apró jégkocka

Elkészítés: 20-30 másodpercig rázzuk össze és azonnal fogyaszthatjuk!

BARACKOS, KRÉMES SHAKE

180 kcal / adag

Könnyű és krémes shake, amely a nyár legjobb ízeivel kényeztet.

Hozzávalók: 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® Vanília, 2 dl cukormentes kókusztej, 1 csésze fagyasztott, cukormentes barack, fél teáskanál fahéj, 4-6 darab apró jégkocka

Elkészítés: 20-30 másodpercig rázzuk össze és azonnal fogyaszthatjuk!

CSOKOLÁDÉS MÁLNA SHAKE

204 kcal / adag

Csokoládés és málnás, élvezetre csábító shake, amely segít kielégíteni az édességkedvelők étvágyát.

Hozzávalók: 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® Vanília, 2 dl cukormentes kókusztej, 1 csésze friss málna, fél teáskanál kakaópor, 4-6 darab apró jégkocka

Elkészítés: 20-30 másodpercig rázzuk össze és azonnal fogyaszthatjuk!

BÁRMELY SHAKE ELKÉSZÍTÉSÉHEZ HASZNÁLHATUNK RIZSTEJET, CUKORMENTES MANDULATEJET, KÓKUSZTEJET VAGY ZABTEJET. A TERMÉKEK CÍMKÉJÉT ELOLVASVA GYŐZDJÜNK MEG ARRÓL, HOGY 2 DECILITERNYI MENNYISÉG KÖRÜLBELÜL 50-60 KCAL-T TARTALMAZ.

Bármely shake elkészítéséhez használhatjuk a **Forever Lite Ultra®** terméket csokoládé ízben is, vagy kísérletezhetünk és elkészíthetjük saját receptünket.

ALMÁS SHAKE

188 kcal / adag

Az ősz ízvilága összesűrítve egy antioxidáns bombában, amely az alma és a fahéj ízeit és jótékony hatásait ötvözi.

Hozzávalók: 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® Vanília, 2 dl cukormentes kókusztej, 1 dl almakompót, fél teáskanál fahéj, 4-6 darab apró jégkocka
Elkészítés: 20-30 másodpercig rázzuk össze és azonnal fogyaszthatjuk!

VANÍLIÁS EPER SHAKE

203 kcal / adag

Zamatos shake, amely egészséges mennyiségben tartalmaz zsírt túlzott kalóriabevitel nélkül.

Hozzávalók: 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® Vanília, 2 dl víz, 1 csésze fagyasztott eper, 1 teáskanál lenolaj, 4-6 darab apró jégkocka
Elkészítés: 20-30 másodpercig rázzuk össze és azonnal fogyaszthatjuk!

ZÖLDBOMBA SHAKE

166 kcal / adag

Ez a meglepően finom és tápláló shake tökéletes módja annak, hogy egy kis extra zöltséget csempésszünk étrendünkbe.

Hozzávalók: 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® Vanília, 2 dl cukormentes kókusztej, fél csésze fagyasztott áfonya, 5 darab fagyasztott eper, fél csésze friss spenótlevél, 4-6 darab apró jégkocka

Elkészítés: 20-30 másodpercig rázzuk össze és azonnal fogyaszthatjuk!

A szabadon fogyasztható gyümölcsök és zöltségek (lásd 13. és 14. oldal) számtalan módon ötvözhetőek a Forever Lite Ultra® termékkel.



SZABADON FOGYASZTHATÓ GYÜMÖLCSÖK ÉS ZÖLDSÉGEK

Az éhségérzet csillapítása érdekében az itt felsorolt élelmiszereket bátran fogyaszthatjuk a C9 program alatt. Alacsony kalóriatartalommal rendelkeznek, valamint vitaminokat, ásványi anyagokat, növényi tápanyagokat és rostokat tartalmaznak.

NAPI EGYSZER FOGYASZTHATÓ ÉLELMISZEREK

A következő ételekből napi egyszer bátran fogyaszthatunk az előírt mennyiségben. Kivéve ha a *Forever Aloe Berry Nectar®-t* vagy a *Forever Aloe Peaches®-t* választjuk.*

gyümölcs/zöldség	mennyiség	gyümölcs/zöldség	mennyiség	gyümölcs/zöldség	mennyiség
sárgabarack	3	füge	2 (kisméretű)	szilva	1 (közepes méretű)
alma	1 (közepes méretű)	szőlő	3/4 csésze	aszalt szilva	2 (közepes méretű)
articsóka	1 (közepes méretű)	grapefruit	1 (közepes méretű)	málna	1 csésze
fekete szeder	1 csésze	kivi	1 (közepes méretű)	szójabab	1/4 csésze (hámozva)
áfonya	3/4 csésze	narancs	1 (kisméretű)	eper	8 (közepes méretű)
szeder	3/4 csésze	barack	1 (közepes méretű)		
cseresznye	fél csésze	körte	1 (kisméretű)		

NAPI KÉTSZER FOGYASZTHATÓ ÉLELMISZEREK

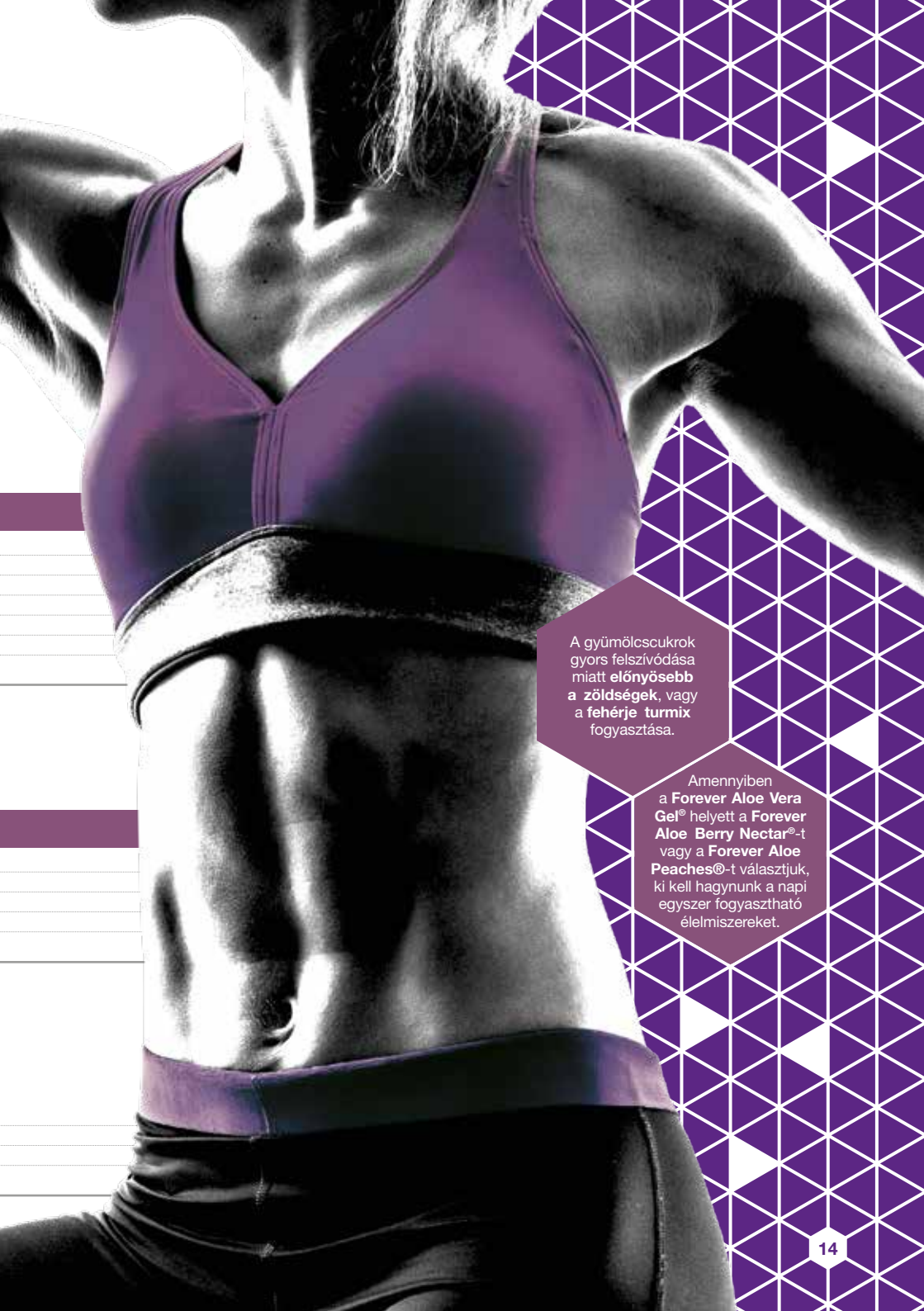
A következő élelmiszerekből napi kétszer bátran fogyaszthatunk az előírt mennyiségben.

gyümölcs/zöldség	mennyiség
spárga	8
karfiol	1/6 fej
zöldpaprika	1 (közepes méretű)
gomba	1 csésze
paradicsom	1 (közepes méretű)

SZABADON FOGYASZTHATÓ ÉLELMISZEREK

Alacsony kalóriatartalmuknak köszönhetően a következő élelmiszerekből korlátlan mennyiségben fogyaszthatunk akár napi szinten is.

rukkola	cikória	kelkáposzta	kínai kel
zeller	brokkoli	káposzta	cukkini
zöldhagyma, póréhagyma	uborka	spenót	sóska
saláta (bármely fajta)	padlizsán	zöldbab	



A gyümölcscukrok gyors felszívódása miatt **előnyösebb a zöldségek, vagy a fehérje turmix fogyasztása.**

Amennyiben a **Forever Aloe Vera Gel®** helyett a **Forever Aloe Berry Nectar®**-t vagy a **Forever Aloe Peaches®**-t választjuk, ki kell hagynunk a napi egyszer fogyasztható élelmiszereket.

ÍNYCSIKLANDÓ, 500-600 KCAL KALÓRIA- TARTALMÚ VACSORÁK

A harmadik és a kilencedik nap között a következő gyorsan és könnyen elkészíthető ételekkel szint vihetünk **C9** programunkba. **Mindegyik étel körülbelül 500-600 kcal-t tartalmaz**, továbbá magas fehérje- és alacsony szénhidráttartalmuknak köszönhetően felgyorsíthatják az anyagcserét. A kellő mennyiségű tápanyagtartalmukból adódóan teltségérzetet okozhatnak és energiával tölthetnek fel, miközben segíthetik a szervezet tisztulási folyamatát. Bátran, ízlés szerint kísérletezhetünk velük!

CSIRKEHÚS ZÖLDSÉGEKKEL

Körülbelül 584 kcal

Hozzávalók: 20 dkg kicsontozott, sült csirkemell, 2 csésze vegyes zöldség (lásd szabadon fogyasztható zöldségek listája), a salátára 1 evőkanál olívaolaj, citromlé, 10 db nyers mandula vagy dió összevagdala

LAZAC

Körülbelül 527 kcal

Hozzávalók: 15 dkg pirított lazac, 1 evőkanál olívaolaj (pirításhoz), 2 csészenyi zöldség (a brokkoli, kínai kel, vagy jégsaláta paradicsommal kitűnő választás)
Az egészséget locsoljuk meg citromlével!

ROSTON SÜLT PULYKA

Körülbelül 540 kcal

Hozzávalók: 15 dkg sült pulykamell (bőr nélkül), 1/2 csészenyi édesburgonya
1 teáskanál olvasztott vajjal leöntve és snidlinggel ízesítve, 1 csésze spenót
2 db apróra vágott fokhagymával és 2 teáskanál extra szűz olívaolajjal párolva, 1 db kisebb méretű körte
1 teáskanál vanília esszenciával és fahéjjal vízben párolva

RAKOTT BROKKOLI

Körülbelül 560 kcal

A következő hozzávalókat helyezzük egy nagyobb méretű tábla: 2 csészenyi párolt brokkoli, 10 dkg szeletelt, kicsontozott, roston sült vagy grillezett csirkemell vagy sonka, 1 kis fej apróra vágott hagyma 1 kiskanál kókuszszirbában pirítva és 2 főtt tojás szeletelve
Reszeljünk 10 dkg kemény sajtot a tetejére és tegyük sütőbe.

EZ ELEGENDŐ MENNYISÉGŰ ÉTEL SZÁMUNKRA?

A HARMADIK ÉS A KILENCEDIK NAP KÖZÖTT 1000 KCAL-T
VISZÜNK BE NAPONTA. SZÜKSÉG ESETÉN A FÉRFIAK SZÁMÁRA
EZ A MENNYISÉG 100-200 KCAL-AL TÖBB IS LEHET
5-10 DKG SOVÁNY FEHÉRJE BEVITELÉVEL VAGY EGY
FOREVER LITE ULTRA® SHAKE ELFOGYASZTÁSÁVAL.

**A C9 PROGRAM TELJESÍTÉSÉHEZ
AZ ELKÖTELEZETTSÉG ÉS AZ AKARATERŐ
ELENGEDHETETLEN. SZERENCSÉRE AZ ESETEK
TÖBBSÉGÉBEN AZT TAPASZTALJUK, HOGY ÉTVÁGYUNK
NAPRÓL NAPRA CSÖKKEN, AZONBAN HA MÉGIS
ELURALKODNA RAJTUNK AZ ÉHSÉG, PRÓBÁLJUK
KI A KÖVETKEZŐ ÖTLETEKET:**

Igyunk még több vizet!

A víz teltségérzetet okoz és segít megszabadulni az evés utáni kínzó vágytól.

**Úzzuk el
a délutáni éhségérzetet
nyers, apróra vágott
zöldségekkel** (lásd szabadon
fogyasztható zöldségek listája)
**vagy kevés fehérje
bevitelével** (pl. egy szelet
csirkemellsonka, egy
főtt tojás)!



**Együnk egy szelet
gyümölcsöt késő délutáni
harapnivalónak!**
(Lásd szabadon fogyasztható
gyümölcsök listája.)



PULYKA SALÁTÁVAL, ÉDESBURGONYÁVAL

Körülbelül 588 kcal

Hozzávalók: 15 dkg darált pulykamell, 10 dkg édesburgonya (sütőolajjal, chilivel vagy fahéjjal ízesítve) – amit 200 Celsius-fokon, 30 percen át süssünk, vagy amíg meg nem puhul –, 2 csésze saláta paradicsommal és lilahagymával, 2 teáskanál extra szűz olívaolajjal és 1 teáskanál balzsameccettel ízesítve

SAJTOS CSIRKE

Körülbelül 585 kcal

Elkészítés: 15 dkg sült vagy grillezett, kicsontozott csirkére reszelt sajtot olvasztunk, fél bögre gomba hozzáadásával, 2 bögre római saláta paradicsommal és uborkával, 2 teáskanál extra szűz olívaolajjal és 2 teáskanál balzsameccettel ízesítve fogyasszuk.

SERTÉSSÜLT

Körülbelül 582 kcal

Hozzávalók: 20 dkg grillezett vagy roston sült sertésszelet, 1 csésze vegyes saláta és 1 csésze apróra vágott uborka 2 teáskanál extra szűz olívaolajjal és 2 teáskanál balzsameccettel ízesítve. Fogyaszthatjuk pároit káposztával is.



SPORTOLÁSI LEHETŐSÉGEK

ELSŐ ÉS MÁSODIK NAP


A program első két napján alacsony kalóriatartalmú ételeket fogyasztunk, ebből adódóan előfordulhat, hogy a szokásosnál erőtlenebbnek érezzük magunkat. Ez az érzés teljesen normális, az esetek többségében semmi szükség az aggodalomra.*

**Mennyi ideig
sportoljunk?
Fontos, hogy
minden nap
30 percet
mozogjunk.**

Napi kétszer
15 percben is elvégezhetjük
a gyakorlatokat, azonban
a legjobb, ha a 30 perces
mozgásnál maradunk, hiszen
így megkezdődhet
a zsírégetés.

Bár a sportolás nagyon fontos, a program ezen részében az a legjobb, ha alacsony vagy közepes intenzitású mozgást végzünk.

Tegyük egy **30 perces**, könnyed sétát, óvatosan nyújtunk vagy látogassunk el kezdő jógaórákra! Ezek a mozgásformák amellet, hogy serkentik az anyagcserét, abban is segítenek, hogy testünk átalakulása során kiegyensúlyozottak és nyugodtak maradjunk.



A 30 perces edzést
2 perces nyújtás
és 5 perces bemelegítés
előzi meg, ezáltal a lehető
legjobb eredményt hozhatjuk
ki magunkból és testünk
is gyorsabban
regenerálódik.

Számos módja van annak,
hogy a nap során még több
kalóriát égessünk el; a lift
használata helyett mehetünk
lépcsőn, vagy parkolhatunk
távolabb és az út maradék
részét megtehetjük gyalog.

A HARMADIKTÓL A KILENCEDIK NAPIG

Itt az idő, hogy felpörögjünk! Most, hogy több kalóriát viszünk be, energikusabbnak érezhetjük magunkat és készen állhatunk a nagyobb igénybevételre. A C9 program ezen szakaszában kalóriaégető gyakorlatokat végezzünk (lásd a lent felsorolt mozgásformákat)! Kutatások szerint az olyan mozgásfajták, mint a futás vagy a tánc több kalóriát égetnek el, mint bármely más tevékenység.

ALACSONY ÉS KÖZEPES INTENZITÁSÚ MOZGÁSFORMÁK

+ KERÉKPÁROZÁS
+ INTENZÍV GYALOGLÁS
+ ÚSZÁS
+ AQUAFITNESS
+ JÓGA
+ ELLIPTIKUS GÉPEKEN
VÉGZETT EDZÉS
+ STEP AEROBIC

+ TÚRÁZÁS
+ SZIKLAMÁSZÁS
+ TÁNC
+ GÖRKORCSO-
LYÁZÁS
+ FUTÓGÉP
HASZNÁLATA
+ NYÚJTÁS

* Kérjük, fordulj orvoshoz, ha a program alatt több órán át tartó fáradtságot érszel vagy bármely más olyan panasz jelentkezik, amely orvosi segítséget igényelhet.

TÖLTSD LE AZ INGYENES
FOREVER F.I.T APPLIKÁCIÓT
A GOOGLE PLAY ÁRUHÁZBÓL
ÉS AZ APPLE APP STORE-BÓL!



NAPI ÜTEMTERV

Kutatások szerint azok, akik feljegyzik, mit és milyen mennyiségben fogyasztanak, könnyebben haladnak a jobb életminőséghez vezető úton. Azok esetében, akik egy adott napi ütemtervet követnek, kétszer, vagy akár háromszor nagyobb a valószínűsége, hogy tartják magukat a **C9** program előírásaihoz.

Kövessük nyomon életminőségünk javulását azzal, hogy a program elején és végén mérlegre állunk!

Jegyezzünk fel minden, a programban előírtak mellett elfogyasztott ételt, kövessük nyomon, hogy napi szinten milyen típusú mozgást végzünk, mennyire vagyunk kipihentek alvás után, és milyen a közérzetünk!

Amellett, hogy lépésről lépésre követhetjük életminőségünk javulását, jegyzetünk jó viszonyítási alap lehet a későbbiekben, ahogy tovább folytatjuk a jobb életminőséghez vezető utunkat.



+ C9 ellenőrző lista 1. nap

2 perc nyújtás	5 perc bemelegítés	30 perc mozgás
----------------	--------------------	----------------

8 pohár víz								
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Elvégzett gyakorlatok	Jegyzetek (intenzitás, súly, ismétlés, stb.)	Időtartam
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Reggeli

- 2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula
- 40 ml Forever Aloe Vera Gél Itál 240 ml vízben oldva
- 1 db Forever Therm® tablettá
- Minimum **30 percen át tartó**, gyenge intenzitású mozgás

Tízórai

- 1 tasak Forever Fiber®

Ebéd

- 1 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula
- 40 ml Forever Aloe Vera Gél Itál 240 ml vízben oldva
- 1 db Forever Therm® tablettá
- 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® (Elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon!)

Vacsora

- 1 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula
- 40 ml Forever Aloe Vera Gél Itál 240 ml vízben oldva

Extra étkezés

(Előrelépésünk nyomon követése érdekében készítsünk jegyzetet a szabadon fogyasztható ételeinkről!)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**AZ ELSŐ NAPOT SIKERESEN TELJESÍTETTED!
MÁR CSAK 8 NAP VAN HÁTRA!**



+ C9 ellenőrző lista 2. nap

2 perc nyújtás	5 perc bemelegítés	30 perc mozgás
----------------	--------------------	----------------

8 pohár víz								
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Elvégzett gyakorlatok	Jegyzetek (intenzitás, súly, ismétlés, stb.)	Időtartam
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Reggeli	Tízórai	Ebéd
<ul style="list-style-type: none"> 2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula 40 ml Forever Aloe Vera Gél Itál 240 ml vízben oldva 1 db Forever Therm® tablettá Minimum 30 percen át tartó, gyenge intenzitású mozgás 	<ul style="list-style-type: none"> 1 tasak Forever Fiber® 	<ul style="list-style-type: none"> 1 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula 40 ml Forever Aloe Vera Gél Itál 240 ml vízben oldva 1 db Forever Therm® tablettá 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® (Elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon!)

Vacsora
<ul style="list-style-type: none"> 1 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula 40 ml Forever Aloe Vera Gél Itál 240 ml vízben oldva

Extra étkezés

(Előrelépésünk nyomon követése érdekében készítsünk jegyzetet a szabadon fogyasztható ételeinkről!)

.....


.....

.....

.....

.....

A MÁSODIK NAPOT SIKERESEN TELJESÍTETTED! MÁR MAJD NEM TÚL VAGY A PROGRAM NEGYEDÉN!



**FANTASZTIKUS
MUNKA! A C9 PROGRAM
ELSŐ KÉT NAPJÁT
MÁRIS TELJESÍTETTED.
CSAK ÍGY TOVÁBB,
MEG TUDOD CSINÁLNI!**

**NE FELEDD, A PROGRAM A HARMADIK NAPTÓL
MEGVÁLTOZIK! VESS EGY PILLANTÁST
A HARMADIK ÉS A KILENCEDIK NAP
KÖZÖTTI ÜTEMTERVRE
(LÁSD 9. ÉS 10. OLDAL!)**



+ C9 ellenőrző lista 3. nap

2 perc nyújtás	5 perc bemelegítés	30 perc mozgás
----------------	--------------------	----------------

8 pohár víz								
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Elvégzett gyakorlatok

Jegyzetek (intenzitás, súly, ismétlés, stb.)

Időtartam

.....
.....
.....
.....
.....

Reggeli	Tízórai	Ebéd
<ul style="list-style-type: none"> 2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula 40 ml Forever Aloe Vera Gél Ital 240 ml vízben oldva 1 db Forever Therm® tablettá 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® (Elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon!) Minimum 30 percen át tartó, gyenge-közepes intenzitású mozgás 	<ul style="list-style-type: none"> 1 tasak Forever Fiber® 	<ul style="list-style-type: none"> 1 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula 1 db Forever Therm® tablettá 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® (Elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon!)

Vacsora	Este
<ul style="list-style-type: none"> 1 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula 600 kcal kalóriatartalommal rendelkező étel 	<ul style="list-style-type: none"> Minimum 2 dl víz

Extra étkezés

(Előrelépésünk nyomon követése érdekében készítsünk jegyzetet a szabadon fogyasztható ételeinkről!)

.....

.....

.....

.....

.....



+ C9 ellenőrző lista 4. nap

2 perc nyújtás	5 perc bemelegítés	30 perc mozgás
----------------	--------------------	----------------

8 pohár víz								
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Elvégzett gyakorlatok	Jegyzetek (intenzitás, súly, ismétlés, stb.)	Időtartam
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Reggeli	Tízórai	Ebéd
<ul style="list-style-type: none"> 2 db Forever Garcinia Plus® lágyszselatin kapszula 40 ml Forever Aloe Vera Gél Ital 240 ml vízben oldva 1 db Forever Therm® tablettá 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® (Elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon!) Minimum 30 percen át tartó, gyenge-közepes intenzitású mozgás 	<ul style="list-style-type: none"> 1 tasak Forever Fiber® 	<ul style="list-style-type: none"> 1 db Forever Garcinia Plus® lágyszselatin kapszula 1 db Forever Therm® tablettá 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® (Elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon!)

Vacsora	Este
<ul style="list-style-type: none"> 1 db Forever Garcinia Plus® lágyszselatin kapszula 600 kcal kalóriatartalommal rendelkező étel 	<ul style="list-style-type: none"> Minimum 2 dl víz

Extra étkezés

(Előrelépésünk nyomon követése érdekében készítsünk jegyzetet a szabadon fogyasztható ételeinkről!)

.....

.....

.....

.....

.....

A NEGYEDIK NAPOT SIKERESEN TELJESÍTETTED! MÁR MAJDNEM FÉLÚTON VAGY!



+ C9 ellenőrző lista 5. nap

2 perc nyújtás	5 perc bemelegítés	30 perc mozgás
----------------	--------------------	----------------

8 pohár víz								
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Elvégzett gyakorlatok

Jegyzetek (intenzitás, súly, ismétlés, stb.)

Időtartam

.....
.....
.....
.....
.....

Reggeli

- 2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula
- 40 ml Forever Aloe Vera Gél Ital 240 ml vízben oldva
- 1 db Forever Therm® tablettá
- 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® (Elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon!)
- Minimum 30 percen át tartó, gyenge-közepes intenzitású mozgás

Tízórai

- 1 tasak Forever Fiber®

Ebéd

- 1 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula
- 1 db Forever Therm® tablettá
- 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® (Elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon!)

Vacsora

- 1 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula
- 600 kcal kalóriatartalommal rendelkező étel

Este

- Minimum 2 dl víz

Extra étkezés

(Előrelépésünk nyomon követése érdekében készítsünk jegyzetet a szabadon fogyasztható ételeinkről!)

.....
.....
.....
.....
.....

**AZ ÖTÖDIK NAPOT SIKERESEN TELJESÍTETTED!
MÁR CSAK 4 NAP MARADT!**



+ C9 ellenőrző lista 6. nap

2 perc nyújtás	5 perc bemelegítés	30 perc mozgás
----------------	--------------------	----------------

8 pohár víz								
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Elvégzett gyakorlatok	Jegyzetek (intenzitás, súly, ismétlés, stb.)	Időtartam
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Reggeli	Tízórai	Ebéd
<ul style="list-style-type: none"> 2 db Forever Garcinia Plus® lágyszselatin kapszula 40 ml Forever Aloe Vera Gél Ital 240 ml vízben oldva 1 db Forever Therm® tablettá 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® (Elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon!) Minimum 30 percen át tartó, gyenge-közepes intenzitású mozgás 	<ul style="list-style-type: none"> 1 tasak Forever Fiber® 	<ul style="list-style-type: none"> 1 db Forever Garcinia Plus® lágyszselatin kapszula 1 db Forever Therm® tablettá 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® (Elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon!)

Vacsora	Este
<ul style="list-style-type: none"> 1 db Forever Garcinia Plus® lágyszselatin kapszula 600 kcal kalóriatartalommal rendelkező étel 	<ul style="list-style-type: none"> Minimum 2 dl víz

Extra étkezés

(Előrelépésünk nyomon követése érdekében készítsünk jegyzetet a szabadon fogyasztható ételeinkről!)

.....

.....

.....

.....

.....

A HATODIK NAPOT SIKERESEN TELJESÍTETTED! TÚL VAGY A PROGRAM KÉTHARMADÁN!



+ C9 ellenőrző lista 7. nap

2 perc nyújtás	5 perc bemelegítés	30 perc mozgás
----------------	--------------------	----------------

8 pohár víz								
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Elvégzett gyakorlatok	Jegyzetek (intenzitás, súly, ismétlés, stb.)	Időtartam
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Reggeli	Tízórai	Ebéd
<ul style="list-style-type: none"> 2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula 40 ml Forever Aloe Vera Gél Ital 240 ml vízben oldva 1 db Forever Therm® tablettá 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® (Elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon!) Minimum 30 percen át tartó, gyenge-közepes intenzitású mozgás 	<ul style="list-style-type: none"> 1 tasak Forever Fiber® 	<ul style="list-style-type: none"> 1 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula 1 db Forever Therm® tablettá 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® (Elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon!)

Vacsora	Este
<ul style="list-style-type: none"> 1 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula 600 kcal kalóriatartalommal rendelkező étel 	<ul style="list-style-type: none"> Minimum 2 dl víz

Extra étkezés

(Előrelépésünk nyomon követése érdekében készítsünk jegyzetet a szabadon fogyasztható ételeinkről!)

.....

.....

.....

.....

.....

**A HETEDIK NAPOT SIKERESEN TELJESÍTETTED!
MÁR CSAK 2 NAP MARADT HÁTRA!**



+ C9 ellenőrző lista 8. nap

2 perc nyújtás	5 perc bemelegítés	30 perc mozgás
----------------	--------------------	----------------

8 pohár víz								
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Elvégzett gyakorlatok

Jegyzetek (intenzitás, súly, ismétlés, stb.)

Időtartam

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Reggeli	Tízórai	Ebéd
<ul style="list-style-type: none"> 2 db Forever Garcinia Plus® lágyszselatin kapszula 40 ml Forever Aloe Vera Gél Ital 240 ml vízben oldva 1 db Forever Therm® tablettá 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® (Elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon!) Minimum 30 percen át tartó, gyenge-közepes intenzitású mozgás 	<ul style="list-style-type: none"> 1 tasak Forever Fiber® 	<ul style="list-style-type: none"> 1 db Forever Garcinia Plus® lágyszselatin kapszula 1 db Forever Therm® tablettá 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® (Elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon!)

Vacsora	Este
<ul style="list-style-type: none"> 1 db Forever Garcinia Plus® lágyszselatin kapszula 600 kcal kalóriatartalommal rendelkező étel 	<ul style="list-style-type: none"> Minimum 2 dl víz

Extra étkezés

(Előrelépésünk nyomon követése érdekében készítsünk jegyzetet a szabadon fogyasztható ételeinkről!)

.....

.....

.....

.....

.....

A NYOLCADIK NAPOT SIKERESEN TELJESÍTETTED! MÁR CSAK 1 NAP MARADT!

D1

D2

D3

D4

D5

D6

D7

D8

D9

+ C9 ellenőrző lista 9. nap



2 perc nyújtás



5 perc bemelegítés



30 perc mozgás



8 pohár víz



Elvégzett gyakorlatok

Jegyzetek

(intenzitás, súly, ismétlés, stb.)

Időtartam

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Reggeli

- 2 db Forever Garcinia Plus®
lágyszselatin kapszula
- 40 ml Forever Aloe Vera Gél Ital
240 ml vízben oldva
- 1 db Forever Therm® tablettá
- 1 mérőkanál Forever Lite Ultra®
(Elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon!)
- Minimum 30 percen át tartó,
gyenge-közepes intenzitású mozgás

Tízórai

- 1 tasak Forever Fiber®

Ebéd

- 1 db Forever Garcinia Plus®
lágyszselatin kapszula
- 1 db Forever Therm® tablettá
- 300 kcal kalóriatartalommal
rendelkező étel

Vacsora

- 1 db Forever Garcinia Plus®
lágyszselatin kapszula
- 600 kcal kalóriatartalommal
rendelkező étel

Este

- Minimum 2 dl víz

Extra étkezés

(Előrelépésünk nyomon követése érdekében készítsünk jegyzetet a szabadon fogyasztható ételeinkről!)

.....

.....

.....

.....

.....



**GRATULÁLUNK!
SIKERESEN
TELJESÍTETTED
A C9 PROGRAMOT!
MEGCSINÁLTAD!**

**LAPOZZ VISSZA A 6. OLDALRA ÉS TÖLTSD KI
A C9 PROGRAM BEFEJEZÉSE UTÁN MÉRT
ADATOKTÁBLÁZATOT, ÍGY LÁTHATOD,
MIT SIKERÜLT ELÉRNED
A PROGRAM SORÁN!**

GYAKRAN ISMÉTELT KÉRDÉSEK

MILYEN MÉRTÉKŰ SÚLYCSÖKKENÉSRE SZÁMÍTHATOK A C9 PROGRAM ALATT?

A C9 program alatt a súlycsökkenést olyan tényezők befolyásolják, mint a program elején mért testsúly és a program előtt folytatott életvitel.

BIZTONSÁGOS A C9 PROGRAM?

Igen. Mivel a programot csupán kilenc napra tervezték, a legtöbb ember számára rendkívül biztonságos. Amennyiben azonban korábban egészségi problémád volt vagy jelenleg kezelés alatt állsz, a C9 vagy bármely más étrend és mozgásprogram elkezdése előtt érdemes kikérned kezelőorvosod véleményét.

ÉHSÉGET FOGOK ÉREZNI A C9 PROGRAM ALATT?

Előfordulhat, különösen az első két nap során. Ez normális, azonban az éhségérzetnek fokozatosan csillapodnia kell. A **Forever Fiber®** és a **Forever Lite Ultra®** termékeket úgy állították össze, hogy teltségérzetet okozzanak és segítsenek az éhségérzet elűzésében.* A szabadon fogyasztható gyümölcsök és zöldségek listáját lásd a 13. oldalon.

A PROGRAM ELSŐ KÉT NAPJA NEHÉZNEK TÚNIK! PONTOSAN KELL KÖVETNEM AZ ELŐÍRÁSOKAT?

Igen. A C9 programmal egy jobb életminőséghez vezető testsúlykontroll programot kezdünk el. Az első két nap segít felkészíteni testünket, valamint megalapozza a program többi részét. Ezen napok kihagyása jelentősen befolyásolhatja programunk végső eredményeit.

HOGYAN HAT A FOREVER GARCINIA PLUS®?

A Garcinia Cambogia egy kisebb méretű, tök alakú gyümölcs, amely hidroxciromsavat (HCA) tartalmaz. Tanulmányok azt mutatják, hogy étrenddel és mozgásprogrammal összekötve a HCA hozzájárulhat az ideális testsúly eléréséhez, pontosabban, segítheti a szervezet zsírégetését.* A króm hozzájárul a normál vércukorszint fenntartásához.

MILYEN ELŐNYÖKKEL JÁR A FOREVER THERM® FOGYASZTÁSA?

A **Forever Therm®** növényi kivonatokat és vitaminokat tartalmazó termék, amely segítheti az anyagcserét. A C, B6 és B12 vitaminok részt vesznek a normál energiatermelő anyagcsere folyamatokban, valamint a C-vitamin hozzájárul a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez.*

MÍÉRT VAN SZÜKSÉGEM FEHÉRJÉKRE?

A fehérje alapvető építőeleme testünk minden sejtjének. A szövetek és izmok építéséhez, illetve regenerálásához szervezetünknek aminosavakra van szüksége, amelyek egyetlen forrása a fehérje. Kutatások szerint a fehérje elengedhetetlen az egészséges életmód kialakításához. A szükségesnél alacsonyabb kalóriabevitel esetén szervezetünk nem jut elegendő fehérjéhez, ami még a súlycsökkenés előtt izomtömegvesztéssel járhat. Étrenddel és edzésprogrammal egybekötve a **Forever Lite Ultra®** segítheti életmódváltásunkat anélkül, hogy vesztelnénk izomzatunkból.

MÍÉRT KELL NAPONTA LEGALÁBB 8 POHÁR VIZET INNOM?

Testünk mintegy 72%-át víz alkotja, amelynek utánpótlását folyamatosan biztosítani kell. A víz elengedhetetlen az anyagcseréhez, hiszen a szervezet szinte minden biokémiai folyamatában részt vesz. Emellett a megfelelő mennyiségű folyadékbevitel teltségérzetet okozhat az egyes étkezések között.

AMENNYIBEN A C9 PROGRAMBAN MEGADOTT MENNYISÉGŰ KALÓRIÁT VISZEM BE ÉTKEZÉSEMMEL, FOGYASZTHATOK AZT, AMIT SZERETNÉK?

Testünk átférfálásának egyik legfontosabb része gondolkodásunk megváltoztatása. A legjobb eredmények elérése érdekében azt javasoljuk, hogy pontosan kövesd a fűzetben leírtakat. Alacsony kalóriatartalmú ételek fogyasztásával szervezetünk nem feltétlenül a megfelelő mennyiségben jut hozzá a szükséges tápanyagokhoz.

INGYENES A FOREVER F.I.T APPLIKÁCIÓ?

A Forever F.I.T most elérhető és ingyenesen letölthető a Google Play áruházból és az Apple App Store-ból. Az applikációval feljegyezheted az elfogyasztott shake-eket, az étkezéseket, a lemért méreteket, az edzéseket és ennél még sokkal többet.

* A termékek nem szolgálnak betegségek kezelésére, gyógyítására. A tápanyag-összetételre és az egészségre vonatkozó állításokat az EFSA konszolidált listája tartalmazza.

BŐVEBB INFORMÁCIÓ A FOREVER F.I.T. PROGRAMRÓL A FOREVERLIVING.COM/FIT OLDALON TALÁLHATÓ.

MIÉRT ADTUK HOZZÁ A CSOMAGHOZ AZ ALOE VERA GÉL ITALOKAT?

A válasz nagyon egyszerű: mert belülről támogatják az egészséged. Mindhárom ízű ital része a **C9 programnak**, így most már bármelyiket élvezettel fogyaszthatod. A következő italok közül választhatsz: **Aloe Vera Gel®**, **Forever Aloe Peaches®** vagy **Forever Aloe Berry Nectar®**. Annak érdekében, hogy a legjobb eredményt érj el és meg is tartsd azt, a program befejezése után is folytasd az aloe vera gél fogyasztását.

MIÉRT KELL KIHAGYNI A NAPI EGYSZER FOGYASZTHATÓ ÉLELMISZEREKET A SZABADON FOGYASZTHATÓ ÉLELMISZEREKBŐL?

Amennyiben a **F.I.T. programunk** részeként a **Forever Aloe Berry Nectar®**-t vagy a **Forever Aloe Peaches®**-t választjuk, és a szabadon választható élelmiszereket elhagyjuk, ennek ellensúlyaként a szénhidrát enyhe növekedése lesz tapasztalható, ami a **Forever Aloe Vera Gel®** esetében nem jellemző.

TEGYÜK MEG A KÖVETKEZŐ LÉPÉST!

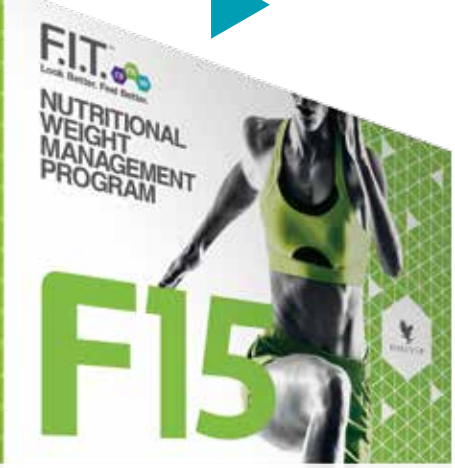
Nyerjünk inspirációt az **F15** programból és tudjuk meg, hogyan szabadulhatunk meg káros szokásainktól! Változtassuk meg az étellekről és a mozgásról kialakított gondolkodásunkat, erősítsük izmainkat és alakítsuk át testünket!



GAZDAG TÁPANYAGFORRÁST KERESEL?

Amennyiben a kellő mennyiségű tápanyagbevittelt kívánjuk biztosítani, ideje kipróbálnunk a **Vital⁵⁰** programot. A csomag, amelynek öt terméke együttesen fejti ki hatását, segítséget nyújthat a jobb közérzethez és a szebb kinézetéhez vezető úton.





SZERETNÉD TÁMOGATNI AZ EMÉSZTÉSEDET, ÉS MEGERŐSÍTENI AZ IMMUNRENDSZEREDET?

Ne hagyjuk abba a gél italok fogyasztását! Még ha nem is döntünk az **F15** vagy a **Vital5** mellett, a gél napi fogyasztása az aktív életmódhoz szükséges energiát biztosítja, és segítséget nyújthat a jobb közérzethez és szebb kinézethez vezető úton.

Válaszd a **Forever Aloe Vera Gel**[®]-t, a **Forever Aloe Peaches**[®]-t vagy a **Forever Aloe Berry Nectar**[®]-t.





FOREVER®

F.I.T.[™]
C9 F15 V5
Jobb közérzet. Szébb kinézet.

Forever Living Products Magyarország Kft.

1184 Budapest, Nefelejcs u. 9-11.

Tel.: +36 1 269 53 70

www.foreverliving.com

*A termékek nem szolgálnak betegségek kezelésére, gyógyítására. A tápanyag-összetételre és az egészségre vonatkozó állításokat az EFSA konszolidált listája és a 432/ 2012/ EU rendelet tartalmazza. Az étrend elkezdése előtt kérj ki kezelőorvosod tanácsát, valamint az étrend követése során fontos a megfelelő (napi minimum 2 liter) folyadékbevitel. A rendszeres mozgás, torna, séta támogatja a súlycsökkenést és a kívánt súly megtartását.