

DESCARCĂ
APLICAȚIA
GRATUITĂ
FOREVER F.I.T.
DIN GOOGLE
PLAY SAU APPLE
STORE!

C9TM

F.I.T.TM
C9 F15 V5
Arăți mai bine. Te simți mai bine.



FOREVER[®]

POȚI SĂ ARĂȚI ȘI SĂ TE SIMȚI MAI BINE ÎN DOAR 9 ZILE? DA.

Programul **Clean 9** te poate ajuta la lansarea călătoriei tale pentru a deveni mai suplu și mai sănătos. Acest program eficient de detoxifiere îți oferă instrumentele de care ai nevoie pentru a începe chiar de azi transformarea corpului tău!

LA CE TE POȚI AȘTEPTA ÎN URMĂTOARELE 9 ZILE?

VEI ARĂTA ȘI TE VEI SIMȚI MAI BINE ȘI VEI ÎNCEPE SĂ ELIMINI TOXINELE ACUMULATE, CARE TE POT ÎMPIEDICA SĂ ASIMILEZI PE DEPLIN NUTRIENȚII DIN HRANĂ. **BAZA ACESTUI PROGRAM O REPREZINTĂ BĂUTURILE FOREVER DIN ALOE VERA, CARE AJUTĂ LA CREȘTEREA ABSORBȚIEI NUTRIENȚILOR ȘI FAVORIZEAZĂ O DIGESTIE SĂNĂTOASĂ.** VEI ÎNCEPE, DE ASEMENEA, SĂ TE SIMȚI MAI UȘOR ȘI MAI ENERGIC, DOVEDIND CĂ ÎȚI POȚI ȚINE SUB CONTROL APETITUL, ȘI VEI VEDEA CUM CORPUL TĂU ÎNCEPE SĂ SE SCHIMBE.

TRECEREA LA UN ȘTIL DE VIAȚĂ MAI SĂNĂTOS NU ESTE UȘOARĂ...

...dar câteva lucruri care merită cu adevărat sunt. **Clean 9** este primul pas în crearea unor obiceiuri pentru tot restul vieții, care te vor ajuta să-ți menții greutatea sub control în mod corect și pe termen lung. Acest program de detoxifiere cu eficacitate dovedită este baza programului **Forever F.I.T.**, oferindu-ți cel mai bun start în demersul tău de a te bucura de o sănătate optimă, de a-ți curăța corpul și de a deveni mult mai suplu.†

† Te rugăm să consulți un medic sau orice cadru medical calificat pentru mai multe informații detaliate înainte de a începe orice program de exerciții sau de a lua orice supliment alimentar.

**FIECARE PRODUS DIN PACHETUL CLEAN 9
A FOST SELECTAT CU MARE GRIJĂ,
PENTRU UN EFECT SINERGIC OPTIM.
IA FIECARE PRODUS CONFORM INDICAȚIILOR,
PENTRU REZULTATE MAXIME!**

BĂUTURI DIN ALOE VERA

cu până la 99,7% gel pur de aloe, gelul nostru ajută la detoxifierea sistemului digestiv și maximizează absorbția nutrienților. Alege-ți preferatul dintre clasicul Forever Aloe Vera Gel, Forever Aloe Peaches sau Forever Aloe Berry Nectar.



FOREVER FIBER®

oferă un amestec brevetat de 5g de fibre solubile în apă, ce ajută la menținerea senzației de sațietate.



FOREVER THERM®

oferă un amestec puternic de extracte din plante și vitamine care pot ajuta la susținerea metabolismului.



FOREVER GARCINIA PLUS®

poate ajuta corpul să ardă mai eficient grăsimile și să suprimă apetitul prin creșterea nivelului de serotonină.



FOREVER LITE ULTRA®

este o sursă bogată de vitamine și minerale cu 17 g de proteine la fiecare porție.



Băuturi Forever
din Aloe vera
2 cutii × 1 litru

Forever
Lite Ultra®
1 plic × 15 porții

Forever
Garcinia Plus®
54 capsule
gelatinoase

Ce include
pachetul tău
C9:

Forever Therm®
18 tablete

Forever Fiber®
9 pliculețe

Centimetru
pentru
măsurători

MERIȚI REZULTATE LA SÚPERLATIV.

URMEAZĂ ACESTE SUGESTII CA SĂ
OBȚII CELE MAI BUNE REZULTATE.

1

CÂNTĂREȘTE-TE ȘI MĂSOARĂ-TE ÎNAINTE DE A ÎNCEPE.

Înregistrează măsurătorile în această broșură, calculând diferențele la sfârșitul programului **Clean 9**.

2

ÎNREGISTREAZĂ-ȚI ZILNIC ÎN BROȘURA CLEAN 9 EXERCIȚIILE, ALIMENTELE CONSUMATE ȘI CUM TE-AI SIMȚIT ÎN TIMPUL PROGRAMULUI.

Responsabilizarea te va ajuta să previi abaterea de la program.

3

BEA MULTĂ APĂ.

Consumul a opt pahare de apă (2 l) pe zi te poate ajuta să te simți sătul, să elimini toxinele și să ai o piele sănătoasă și o stare optimă de sănătate.

4

RENUNȚĂ LA SOLNIȚĂ.

Sarea contribuie la retenția lichidelor. Condimentează mâncărurile cu plante și mirodenii.

5

EVITĂ BĂUTURILE RĂCORITOARE ȘI CARBOGAZOASE.

Dioxidul de carbon contribuie la balonare. Băuturile răcoritoare adaugă, de asemenea, un aport nedorit de calorii și zahăr.

03

REALIZEAZĂ CĂ POȚI FACE ASTA.

04



EȘTI GATA? NOTEAZĂ-ȚI CELE 3 OBIECTIVE CLEAN 9.

Alege un obiectiv pe care plănuiești să-l atingi în timpul programului **Clean 9**. Poate fi oricare, de la pierderea câtorva kilograme și până la a avea mai multă energie.

CE EȘTI DISPUS SĂ FACI PENTRU A-ȚI ATINGE ȚELUL?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Experiența demonstrează că e mult mai probabil să respecti programul Clean 9 și să-ți atingi obiectivele dacă îți notezi progresele zilnice.

Nu uita să descarci aplicația Forever F.I.T. pentru a-ți evalua progresele, a monitoriza cantitatea de apă consumată și a-ți menține motivația!

GREUTATE & MĂSURĂTORI

GREUTATE / Greutatea poate fluctua de-a lungul programului. Cântărește-te doar în zilele 1 și 9.

PIEPT / Măsoară sub axile în jurul părții frontale a pieptului cu brațele relaxate pe lângă corp.

BICEPS / Măsoară la jumătatea distanței dintre axilă și cot cu brațul relaxat pe lângă corp.

TALIE / Măsoară-ți talia naturală – aproximativ 5 cm deasupra șoldurilor.

ȘOLDURI / Măsoară în jurul celei mai mari părți a șoldurilor și a feselor.

COAPSE / Măsoară la cel mai mare punct al coapsei, inclusiv cel mai înalt punct de pe coapsa interioară.

GAMBE / Măsoară cea mai groasă porțiune a gambei, de obicei aproximativ la jumătatea distanței dintre genunchi și gleznă, cu gamba relaxată.

MĂSURĂTORI ÎNAINTE DE CLEAN 9:

<input type="text"/>	PIEPT	<input type="text"/>	ȘOLDURI
<input type="text"/>	BICEPS	<input type="text"/>	COAPSE
<input type="text"/>	TALIE	<input type="text"/>	GAMBE
<input type="text"/>		<input type="text"/>	GREUTATE

MĂSURĂTORI DUPĂ CLEAN 9:

<input type="text"/>	PIEPT	<input type="text"/>	ȘOLDURI
<input type="text"/>	BICEPS	<input type="text"/>	COAPSE
<input type="text"/>	TALIE	<input type="text"/>	GAMBE
<input type="text"/>		<input type="text"/>	GREUTATE

ZILELE 1 & 2

PRIMELE DOUĂ ZILE ALE PROGRAMULUI CLEAN 9 SUNT CONCEPTE PENTRU RESETAREA CORPULUI ȘI A MÎNȚII TALE.

Mic-dejun	 <p>2 capsule gelatinoase Forever Garcinia Plus® cu minimum 240 ml apă</p>	 <p>120 ml gel de Aloe vera</p>	 <p>1 tabletă Forever Therm® cu minimum 240 ml apă</p>	Minimum 30 de minute de exerciții de intensitate redusă (vezi pag. 17 & 18)
Gustare	 <p>1 pliculeț Forever Fiber® mixat cu 240 – 300 ml apă sau altă băutură preferată</p>	<p>Asigură-te că iei Forever Fiber® separat de suplimentele tale zilnice. Fibrele se pot lega de unele substanțe nutritive, cu impact asupra absorbției lor de către corpul tău.</p>		
Prânz	 <p>2 capsule gelatinoase Forever Garcinia Plus® cu minimum 240 ml apă</p>	 <p>120 ml gel de Aloe vera</p>	 <p>1 măsură Forever Lite Ultra® mixată cu 300 ml de apă, lapte de migdale, lapte slab de soia sau lapte de cocos</p>	 <p>1 tabletă Forever Therm® cu minimum 240 ml apă</p>
Cină	 <p>2 capsule gelatinoase Forever Garcinia Plus® cu minimum 240 ml apă</p>	 <p>120 ml gel de Aloe vera</p>		
Seara	 <p>120 ml gel de Aloe vera</p>			

Creșterea cantității de apă consumate este importantă în procesul de detoxifiere!

POȚI SAVURA ALIMENTE PERMISE, CU MODERAȚIE, PENTRU A POTOLI SENZAȚIA DE FOAME. LISTA ACESTOR ALIMENTE ESTE DISPONIBILĂ LA PAG. 13.



ÎN ACESTE ZILE TOXINELE ÎNCEP SĂ SE ELIMINE DIN CORPUL TĂU. ESTE ESENTIAL SĂ RĂMÂI DEDICAT PROGRAMULUI, IAR PRIMELE DOUĂ ZILE SUNT CELE MAI GRELE. AMINTEȘTE-ȚI MEREU CARE ÎȚI SUNT OBIECTIVELE, PRECUM ȘI FAPTUL CĂ DIFICULTATEA ESTE TEMPORARĂ.

ZILELE 3 – 9

GREUTATEA TA POATE FLUCTUA DE LA ZI LA ZI. AMINTEȘTE-ȚI SĂ TE CÂNTĂREȘTI DOAR ÎN ZILELE 1 ȘI 9.

Mic-dejun	 <p>2 capsule gelatinoase Forever Garcinia Plus® cu minimum 240 ml apă</p>	 <p>Așteaptă 30 de minute înainte de a lua băutura Forever din Aloe vera</p>	 <p>120 ml gel de Aloe vera</p>	 <p>1 măsură Forever Lite Ultra® mixată cu 300 ml de apă, lapte de migdale, lapte slab de soia sau lapte de cocos</p>	 <p>1 tabletă Forever Therm® cu minimum 240 ml apă</p>
Gustare	 <p>1 pliculeț Forever Fiber® mixat cu 240 – 300 ml apă sau altă băutură preferată</p>	<p>Asigură-te că iei Forever Fiber® separat de suplimentele tale zilnice. Fibrele se pot lega de unele substanțe nutritive, cu impact asupra absorbției lor de către corpul tău.</p>			
Prânz	 <p>2 capsule gelatinoase Forever Garcinia Plus® cu minimum 240 ml apă</p>	 <p>Așteaptă 30 de minute înainte de a lua shake-ul Lite Ultra</p>	PRÂNZ SAU CINĂ 1 măsură Forever Lite Ultra® mixată cu 300 ml de apă, lapte de migdale, lapte slab de soia sau lapte de cocos	Reușita e foarte aproape! În ZIUA 9 , introdu o masă de 300 de calorii la prânz în loc de shake-ul Forever Lite Ultra . Astfel faci mai ușoară trecerea la noile programe F15 .	 <p>1 tabletă Forever Therm® cu minimum 240 ml apă</p> <p>30 de minute de exerciții de intensitate scăzută spre medie (vezi pag. 17 & 18)</p>
Cină	 <p>2 capsule gelatinoase Forever Garcinia Plus® cu minimum 240 ml apă</p>	 <p>Așteaptă 30 de minute înainte de masa de 600 de calorii</p>	SAU Alege masa de 600 de calorii pentru prânz și shake-ul Forever Lite Ultra la cină. Ai libertatea de a opta pentru varianta care se potrivește cel mai bine stilului tău de viață.	Bărbații pot consuma cu 200 de calorii mai mult în zilele 3 – 9. Asta înseamnă încă un shake sau un plus de 200 de calorii la masă.	
Seara	 <p>Minimum 240 ml apă</p>				 <p>Nu uita că poți savura fructe și legume (cu moderație) din cele de la pag. 13, de-a lungul programului CLEAN 9.</p>

INDIFERENT CE ARATĂ CÂNTARUL, VEI ÎNCEPE SĂ VEZI SCHIMBĂRI POZITIVE ÎN CORPUL TĂU, PRECUM UN ABDOMEN MAI PLAT ȘI O SENZAȚIE GENERALĂ DE BINE.

ÎN ULTIMA ZI, CORPUL TĂU SE VA SIMȚI PLIN DE ENERGIE ȘI REVIGORAT ODATĂ CU FINALIZAREA PROGRAMULUI CLEAN 9 ȘI PREGĂTIREA PENTRU PASUL URMĂTOR!

FOREVER LITE ULTRA® REȚETE SHAKE.

Aceste rețete savuroase vor aduce un plus de varietate la shake-urile **Forever Lite Ultra®**. Bogate în proteine și antioxidanți, sunt concepute special pentru a-ți da pentru multe ore senzația de sațietate și de energie. Poți, de asemenea, să folosești aceste idei de shake-uri ca băuturi post-antrenament de-a lungul programului **Forever F.I.T.** Reprezintă o cale sănătoasă și delicioasă de a fi sătul și de a te bucura, oricând este necesar, un impuls de energie cu puține calorii și mulți nutrienți.

Poți înlocui **Forever Lite Ultra®** Chocolate în orice rețetă sau experimentează și creează una proprie!

CIREȘE & GHIMBIR SHAKE PENTRU REFACERE

219 calorii / porție

Shake-ul perfect de la prânz ajută la refacerea mușchilor și creșterea beneficiilor aduse de exercițiile fizice.

Combină: 1 măsură de Forever Lite Ultra® Vanila / 240 ml lapte de cocos neîndulcit / ½ ceașcă de cireșe înghețate / ½ linguriță ghimbir mărunțit / 4-6 cubulețe de gheață
Amestecă în blender la viteză mare pentru 20-30 de secunde și servește-l imediat.

EXPLOZIE DE AFINE

203 calorii / porție

Bogat în fibre și antioxidanți, acest shake te va ajuta să te simți sătul multe ore.

Combină: 1 măsură de Forever Lite Ultra® Vanila / 240 ml lapte de cocos neîndulcit / ¼ ceașcă de afine / 4-6 cubulețe de gheață
Amestecă în blender la viteză mare pentru 20-30 de secunde și servește-l imediat.

SHAKE CU MĂR CROCANȚ

180 calorii / porție

Reunind toate gusturile toamnei, acest shake bogat în antioxidanți aduce cu el și beneficiile pentru sănătate ale merelor și scorțișoarei.

Combină: 1 măsură de Forever Lite Ultra® Vanila / 240 ml lapte de cocos neîndulcit / 120 ml suc de măr / ½ linguriță scorțișoară / 4-6 cubulețe de gheață
Amestecă în blender la viteză mare pentru 20-30 de secunde și servește-l imediat.

SHAKE DE VANILIE & CAPȘUNE

203 calorii / porție

O modalitate savuroasă de a spori aportul de grăsimi sănătoase fără un impact caloric puternic.

Combină: 1 măsură de Forever Lite Ultra® Vanila / 240 ml de apă / 1 ceașcă de capsune congelate / 1 linguriță de ulei de in / 4-6 cubulețe de gheață
Amestecă în blender la viteză mare pentru 20-30 de secunde și servește-l imediat.

SHAKE CU PIERȘICI & FRIȘCA

180 calorii / porție

Ușor și cremos, acest shake revigorant reunește cele mai bune gusturi ale verii.

Combină: 1 măsură de Forever Lite Ultra® Vanila / 240 ml lapte de cocos neîndulcit / 1 ceașcă de piersici congelate neîndulcite / ½ linguriță scorțișoară / 4-6 cubulețe de gheață
Amestecă în blender la viteză mare pentru 20-30 de secunde și servește-l imediat.

SHAKE DE CIOCOLATĂ & ZMEURĂ

204 calorii / porție

Un amestec savuros, bogat în ciocolată și zmeură dulce, te ajută să-ți satisfaci pofta pentru un desert.

Combină: 1 măsură de Forever Lite Ultra® Vanila / 240 ml lapte de cocos neîndulcit / 1 ceașcă de zmeură proaspătă / 1 linguriță pudră de cacao / 4-6 cubulețe de gheață. Amestecă în blender la viteză mare pentru 20-30 de secunde și servește-l imediat.

DIETETIC & VERDE

166 calorii / porție

O cale bună de a-ți spori aportul de verdețuri, acest shake este surprinzător de delicios și de hrănitor.

Combină: 1 măsură de Forever Lite Ultra® Vanila / ½ ceașcă frunze proaspete de spanac / ½ ceașcă de afine congelate / 5 capsune întregi congelate / 60 ml lapte de cocos neîndulcit / 4-6 cubulețe de gheață
Amestecă în blender la viteză mare pentru 20-30 secunde și servește-l imediat.

Fructe și legume din lista alimentelor permise de la pag. 13

pot fi mixate și combinate cu Forever Lite Ultra în nenumărate feluri.



POTI ÎNLOCUI LAPTELE DE OREZ, LAPTELE DE MIGDALE NEÎNDULCIT, LAPTELE DE COCOS NEÎNDULCIT SAU LAPTELE DE SOIA NEÎNDULCIT DIN ORICARE DINTRE ACESTE REȚETE. VERIFICĂ ETICHETA PRODUSULUI CU CARE ALEGI SĂ ÎNLOCUIEȘTI LAPTELE PENTRU A TE ASIGURA CĂ LAPTELE PE CARE L-AI ALES ASIGURĂ APROXIMATIV 50-60 DE CALORII LA 240 ML.

FRUCTE, LEGUME ȘI ALIMENTE PERMISE.

Fructele și legumele menționate mai jos pot fi consumate pe parcursul programului **Clean 9** pentru a potoli senzația de foame. Sunt sărace în calorii și furnizează vitamine, minerale, fitonutrienți și fibre.

Alimente din care poți consuma o porție 🍏

Savurează o porție din aceste fructe sau legume în fiecare zi.
Doar dacă nu ai optat pentru Forever Aloe Berry Nectar sau Forever Aloe Peaches.*

Fructe / Legume	Mărimea porției	Fructe / Legume	Mărimea porției	Fructe / Legume	Mărimea porției
Caise	3 bucăți	Smochine	2 mici	Prune	1 medie
Măr	1 mediu	Struguri	¼ ceașcă	Prune uscate	2 medii
Anghinare	1 medie	Grapefruit	½ mediu	Zmeură	1 ceașcă
Mure	1 ceașcă	Kiwi	1 mediu	Soia boabe	¼ ceașcă
Afine	¼ ceașcă	Portocale	1 mică	Căpșune	8 medii
Cireșe	½ ceașcă	Piersici	1 medie	Pere	1 mică

Alimente din care poți consuma două porții 🍏

Savurează două porții din aceste fructe sau legume în fiecare zi.

Fructe / Legume	Mărimea porției
Sparanghel	8 fire
Conopidă	½ căpățână
Ardei gras	1 mediu
Mazăre	¼ ceașcă
Roșii	1 medie

Alimente permise, indiferent de cantitate 🍏

Savurează aceste fructe sau legume în fiecare zi, indiferent de cantitate. Au atât de puține calorii, încât mărimea porției nu contează pentru reușita programului **Clean 9**.

Rucola	Andive	Varză Kale
Țelină	Broccoli	Praz
Ceapă verde	Castraveți	Spanac
Salată verde (orice tip)	Vinete	Fasole verde

Legumele trebuie mâncate crude (cu excepția anghinarei și a boabelor de soia) sau gătite puțin la aburi, fără grăsimi sau ulei.

*Dacă ai ales Forever Aloe Berry Nectar sau Forever Aloe Peaches în locul Forever Aloe Vera Gel, trebuie să elimini alimentele din care poți consuma o porție menționate în această pagină.

CINE DELICIOASE MESE DE 500-600 DE CALORII.

Aceste idei pentru o masă ușoară și rapidă pot adăuga varietate programului tău **Clean 9** de-a lungul zilelor 3 – 9. **Fiecare masă are aproximativ 500-600 de calorii** și este compusă din alimente bogate în proteine și sărace în carbohidrați, care îți accelerează metabolismul. Echilibrul nutrienților din fiecare masă te ajută, de asemenea, să te simți sătul și plin de energie, susținând în același timp o detoxifiere optimă. Simte-te liber să amesteci și să combini mesele potrivit gusturilor tale.

PUI & OREZ

≈ 584 calorii

150 gr piept de pui la cuptor, fără piele și oase / ¼ ceașcă de orez brun / 2 cești legume amestecate (din lista cu alimente permise) / 15 migdale crude

SOMON

≈ 527 calorii

120 gr somon, sotat / 1 linguriță de ulei de măsline (pentru sote) / 1 cartof dulce mediu pudrat cu scorțișoară / 1 pungă de legume pentru microunde, pentru o persoană

CINĂ CU FRIPTURĂ DE CURCAN

≈ 540 calorii

120 gr piept de curcan copt, fără piele / 1 cartof mediu la cuptor acoperit cu 1 linguriță de unt clarificat și arpagic mărunțit / ½ ceașcă de spanac sote cu 2 căței de usturoi mărunțiți în 2 lingurițe de ulei de măsline extra virgin / 1 compot mic de pere amestecat cu 1 linguriță de extract de vanilie și pudrat cu scorțișoară

BOL DE BURRITO

≈ 545 calorii

Într-un castron mare așază următoarele ingrediente:

1 ceașcă de orez brun / ½ ceașcă de fasole neagră sau pinto / 90 gr piept de pui feliat fript sau la grătar, fără piele și oase / ¼ ceașcă de ceapă și salsa mărunțite / ¼ ceașcă avocado cubulețe sau guacamole / 1 linguriță de coriandru / lime felii

ESTE ACEASTĂ MÂNCARE SUFICIENTĂ PENTRU MINE?

DE-A LUNGUL ZILELOR 3 – 9 VEI CONSUMA 1000 DE CALORII PE ZI. BĂRBAȚII POT ADĂUGA 100-200 CALORII PE ZI, DACĂ ESTE NECESAR, CONSUMÂND 60-90 GR DE PROTEINE SLABE SAU BÂND ÎNCĂ UN SHAKE FOREVER LITE ULTRA®.

CLEAN 9 NECESITĂ ANGAJAMENT ȘI VOIŢĂ. DIN FERICIRE, MAJORITATEA OAMENILOR CONSTATĂ CĂ FOAMEA SCADE PE ZI CE TRECE, DAR DACĂ ÎȚI ESTE FOAME CU ADEVĂRAT ȘI AI NEVOIE DE CEVA ÎN PLUS, ÎNCEARCĂ ACESTE SFATURI SUPLIMENTARE:

Bea mai multă apă.
Apa te ajută să te simți sătul și poate contribui la reducerea foamei și a poftelor.

Alungă foamea de la mijlocul zilei cu legume crude proaspăt tăiate din lista ta de Alimente Permise.

Mănâncă un fruct din lista ta de Alimente Permise ca o gustare de seară.



BURGER DE CURCAN & CARTOFI PRAJIȚI

≈ 545 calorii

120 gr hamburger de carne din piept de curcan pe o chiflă fără gluten și cu muștar / 120 gr felii de cartof dulce (presară pudră de chili sau scorțișoară; coace la 200°C pentru 30 de minute sau până când se înmoaie) / 2 cești de salată verde amestecată cu roșii și ceapă roșie, asezonate cu 2 lingurițe de ulei de măsline extravirgin și 2 lingurițe de oțet balsamic

SEARA PASTELOR

≈ 585 calorii

1 ceașcă paste (orez sau quinoa) găsite împreună cu 1 ceașcă de sos de roșii și ½ ceașcă ciuperci / 90 gr pui la cuptor sau la grătar, fără piele și oase, feliat / 2 cești salată verde cu roșii și catraveți, asezonate cu 2 lingurițe de ulei de măsline extravirgin și 2 lingurițe de oțet balsamic

PORC & FASOLE

≈ 582 calorii

120 gr cotlet de porc la grătar sau fript / ½ ceașcă fasole neagră gătită / ½ ceașcă quinoa / 1 ceașcă salată verde mixtă și ½ ceașcă castravete tocat asezonat cu 2 lingurițe de ulei de măsline extravirgin și 2 lingurițe de oțet balsamic

OPȚIUNI PRIVIND EXERCITIILE. ZILELE 1 & 2

Vei consuma o dietă foarte săracă în calorii în primele 2 zile. Din acest motiv, s-ar putea să simți că ai mai puțină energie decât de obicei. Acest lucru este normal, nu ai de ce să te îngrijorezi. *

**Cât de mult este necesar?
Este important să faci 30 de minute de exerciții aerobice în fiecare zi.**

Deși poți împărți în două sesiuni a câte 15 minute, cel mai bine este să faci toate cele 30 de minute o dată, pentru a-ți pune corpul în starea de ardere a grăsimilor.

Deși este important să faci exerciții fizice, cel mai bine este să practici exercițiile cu un impact redus și moderat în timpul acestei faze a programului **Clean 9**. Fă o plimbare de **30 de minute** în ritm lent sau moderat, realizează unele exerciții ușoare de întindere sau urmează cursuri de yoga concepute pentru începători. Aceste activități îți vor stimula nu numai metabolismul, ci te vor ajuta, de asemenea, să rămâi concentrat și calm odată cu începerea transformării tale.

Asigură-te că ai 2 minute pentru extensii și 5 minute pentru încălzire înainte de finalizarea celor 30 de minute de exerciții fizice. Pregătirea corpului și a mușchilor îți asigură un randament mai bun al antrenamentului și o recuperare mai rapidă.

Există multe oportunități de a arde calorii suplimentare pe tot parcursul zilei. În loc de lift, urcă pe scări sau parchează mai departe de destinația ta și mergi pe jos.

ZILELE 3 – 9

E timpul pentru intensificare! Acum, consumând mai multe calorii, ar trebui să te simți mai plin de energie, gata să faci mai multă activitate fizică. În această parte a programului **CLEAN 9**, accentul ar trebui să cadă pe arderea calorilor prin exerciții aerobice, cum ar fi exemplele de mai jos. Studiile arată că activitățile aerobice, cum ar fi alergatul sau dansul, ard mai multe calorii decât alte forme de exerciții fizice.

EXERCITII CU IMPACT SCĂZUT – MEDIU

- + MERS CU BICICLETA
- + PLIMBARE
- + ÎNOT
- + AEROBIC ÎN APĂ
- + YOGA
- + BICICLETĂ ELIPTICĂ
- + STEP AEROBIC
- + DRUMETIE
- + ALPINISM
- + DANS
- + MERS PE ROLE
- + BANDĂ DE ALERGARE
- + STRETCHING

* Consultă medicul dacă te confrunți cu oboseală ce durează mai mult de câteva ore sau observi orice alte simptome care ar putea solicita asistență medicală pe parcursul acestui program.

Descarcă aplicația
gratuită Forever F.I.T.
disponibilă pe Google Play
și Apple App Store!



PLANIFICATORUL TĂU ZILNIC.

Cercetările arată că oamenii care notează ceea ce mănâncă și cât de mult exersează pierd mai mult în greutate. Într-adevăr, cei care țin un planificator zilnic au până la de două-trei ori mai multe șanse de a respecta programul Clean 9.

Ține evidența schimbărilor din corpul tău cântărindu-te la începutul și la finalul programului.

Notează orice aliment mănânci suplimentar, ce tip de exerciții faci în fiecare zi, cât de bine dormi și cum te simți.

Nu numai că-ți va da o bună perspectivă asupra progresului tău, dar îți va oferi mai târziu, de asemenea, și un bun punct de referință de-a lungul parcurgerii călătoriei tale spre sănătate și scăderea în greutate.

Z1

Z2

Z3

Z4

Z5

Z6

Z7

Z8

Z9

+ Clean 9 Planificare Ziua 1

2 minute stretching

5 minute încălzire

30 de minute exerciții

8 pahare de apă



Exerciții fizice

Observații

(intensitate, nivel, greutate, nr. repetări, etc.)

Durăta

Exerciții fizice	Observații (intensitate, nivel, greutate, nr. repetări, etc.)	Durăta

Mic-dejun

- 2 capsule Forever Garcinia Plus®
- 120 ml gel de Aloe vera
- 1 tabletă Forever Therm®
- Minimum 30 min. exerciții fizice de intensitate scăzută - medie

Gustare

- 1 pliculeț Forever Fiber®

Prânz

- 2 capsule Forever Garcinia Plus®
- 120 ml gel de Aloe vera
- 1 tabletă Forever Therm®
- 1 măsură Forever Lite Ultra®

Cină

- 2 capsule Forever Garcinia Plus®
- 120 ml gel de Aloe vera

Seara

- 120 ml gel de Aloe vera

+ Alimente

(Notează ce consumi din lista Alimentelor Permise, pentru a-ți urmări progresul.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZIUA 1 BIFAT! AU MAI RĂMAS 8 ZILE!

Z1

Z2

Z3

Z4

Z5

Z6

Z7

Z8

Z9

+ Clean 9 Planificare Ziua 2



2 minute stretching



5 minute încălzire



30 de minute exerciții



8 pahare de apă


Exerciții fizice
Observații

(intensitate, nivel, greutate, nr. repetări etc.)

Durată

Exerciții fizice	Observații (intensitate, nivel, greutate, nr. repetări etc.)	Durată

Mic-dejun

- 2 capsule Forever Garcinia Plus®
- 120 ml gel de Aloe vera
- 1 tabletă Forever Therm®
- Minimum 30 min. exerciții fizice de intensitate scăzută - medie

Gustare

- 1 pliculeț Forever Fiber®

Prânz

- 2 capsule Forever Garcinia Plus®
- 120 ml gel de Aloe vera
- 1 tabletă Forever Therm®
- 1 măsură Forever Lite Ultra®

Cină

- 2 capsule Forever Garcinia Plus®
- 120 ml gel de Aloe vera

Seara

- 120 ml gel de Aloe vera

+ Alimente

(Notează ce consumi din lista Alimentelor Permise, pentru a-ți urmări progresul.)

21

ZIUA 2 BIFAT!
AI PARCURS APROAPE 25% DIN DRUM!

**BRAVO! AI TERMINAT
 DEJA 2 ZILE
 ALE PROGRAMULUI
 CLEAN 9. CONTINUĂ.
 POȚI SĂ REUȘEȘTI!**

**NU UȚITA, PROGRAMUL
 SE SCHIMBĂ DUPĂ ZIUA 2, VERIFICĂ
 LISTA PENTRU ZILELE 3 – 9
 (PAG. 9 & 10).**

22

+ Clean 9 Planificare Ziua 3

2 minute stretching	5 minute încălzire	30 de minute exerciții
8 pahare de apă		

Exerciții fizice	Observații (intensitate, nivel, greutate, nr. repetări etc.)	Durată
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mic-dejun 2 capsule Forever Garcinia Plus® 120 ml gel de Aloe vera 1 tabletă Forever Therm® 1 măsură Forever Lite Ultra® Minimum 30 min. exerciții fizice de intensitate scăzută - medie	Gustare 1 pliculeț Forever Fiber®	Prânz 2 capsule Forever Garcinia Plus® 1 tabletă Forever Therm® 1 măsură Forever Lite Ultra®
Cină 2 capsule Forever Garcinia Plus® O masă de 600 calorii	Seara 240 ml apă	

+ Alimente

(Notează ce consumi din lista Alimentelor Permise, pentru a-ți urmări progresul.)

.....

.....

.....

.....

.....

**ZIUA 3 BIFAT!
AI PARCURS 1/3 DIN DRUM!**

+ Clean 9 Planificare Ziua 4

2 minute stretching	5 minute încălzire	30 de minute exerciții
8 pahare de apă		

Exerciții fizice	Observații (intensitate, nivel, greutate, nr. repetări etc.)	Durată
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mic-dejun 2 capsule Forever Garcinia Plus® 120 ml gel de Aloe vera 1 tabletă Forever Therm® 1 măsură Forever Lite Ultra® Minimum 30 min. exerciții fizice de intensitate scăzută - medie	Gustare 1 pliculeț Forever Fiber®	Prânz 2 capsule Forever Garcinia Plus® 1 tabletă Forever Therm® 1 măsură Forever Lite Ultra®
Cină 2 capsule Forever Garcinia Plus® O masă de 600 calorii	Seara 240 ml apă	

+ Alimente

(Notează ce consumi din lista Alimentelor Permise, pentru a-ți urmări progresul.)

.....

.....

.....

.....

.....

**ZIUA 4 BIFAT!
EȘTI APROAPE LA JUMĂTATEA DRUMULUI!**

+ Clean 9 Planificare Ziua 5

2 minute stretching 5 minute încălzire 30 de minute exerciții

8 pahare de apă

Exerciții fizice	Observații (intensitate, nivel, greutate, nr. repetări etc.)	Durată

Mic-dejun 2 capsule Forever Garcinia Plus® 120 ml gel de Aloe vera 1 tabletă Forever Therm® 1 măsură Forever Lite Ultra® Minimum 30 min. exerciții fizice de intensitate scăzută - medie	Gustare 1 pliculeț Forever Fiber®	Prânz 2 capsule Forever Garcinia Plus® 1 tabletă Forever Therm® 1 măsură Forever Lite Ultra®
--	---	--

Cină 2 capsule Forever Garcinia Plus® O masă de 600 calorii	Seara 240 ml apă
--	----------------------------

+ Alimente 🍏

(Notează ce consumi din lista Alimentelor Permise, pentru a-ți urmări progresul.)

.....

.....

.....

.....

.....

+ Clean 9 Planificare Ziua 6

2 minute stretching 5 minute încălzire 30 de minute exerciții

8 pahare de apă

Exerciții fizice	Observații (intensitate, nivel, greutate, nr. repetări etc.)	Durată

Mic-dejun 2 capsule Forever Garcinia Plus® 120 ml gel de Aloe vera 1 tabletă Forever Therm® 1 măsură Forever Lite Ultra® Minimum 30 min. exerciții fizice de intensitate scăzută - medie	Gustare 1 pliculeț Forever Fiber®	Prânz 2 capsule Forever Garcinia Plus® 1 tabletă Forever Therm® 1 măsură Forever Lite Ultra®
--	---	--

Cină 2 capsule Forever Garcinia Plus® O masă de 600 calorii	Seara 240 ml apă
--	----------------------------

+ Alimente 🍏

(Notează ce consumi din lista Alimentelor Permise, pentru a-ți urmări progresul.)

.....

.....

.....

.....

.....

+ Clean 9 Planificare Ziua 7

2 minute stretching	5 minute încălzire	30 de minute exerciții
8 pahare de apă		

Exerciții fizice	Observații (intensitate, nivel, greutate, nr. repetări etc.)	Durată
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mic-dejun 2 capsule Forever Garcinia Plus® 120 ml gel de Aloe vera 1 tabletă Forever Therm® 1 măsură Forever Lite Ultra® Minimum 30 min. exerciții fizice de intensitate scăzută - medie	Gustare 1 pliculeț Forever Fiber®	Prânz 2 capsule Forever Garcinia Plus® 1 tabletă Forever Therm® 1 măsură Forever Lite Ultra®
--	---	--

Cină 2 capsule Forever Garcinia Plus® O masă de 600 calorii	Seara 240 ml apă
--	----------------------------

+ Alimente

(Notează ce consumi din lista Alimentelor Permise, pentru a-ți urmări progresul.)

.....

.....

.....

.....

.....

+ Clean 9 Planificare Ziua 8

2 minute stretching	5 minute încălzire	30 de minute exerciții
8 pahare de apă		

Exerciții fizice	Observații (intensitate, nivel, greutate, nr. repetări etc.)	Durată
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mic-dejun 2 capsule Forever Garcinia Plus® 120 ml gel de Aloe vera 1 tabletă Forever Therm® 1 măsură Forever Lite Ultra® Minimum 30 min. exerciții fizice de intensitate scăzută - medie	Gustare 1 pliculeț Forever Fiber®	Prânz 2 capsule Forever Garcinia Plus® 1 tabletă Forever Therm® 1 măsură Forever Lite Ultra®
--	---	--

Cină 2 capsule Forever Garcinia Plus® O masă de 600 calorii	Seara 240 ml apă
--	----------------------------

+ Alimente

(Notează ce consumi din lista Alimentelor Permise, pentru a-ți urmări progresul.)

.....

.....

.....

.....

.....

Z1

Z2

Z3

Z4

Z5

Z6

Z7

Z8

Z9

+ Clean 9 Planificare Ziua 9

2 minute stretching

5 minute încălzire

30 de minute exerciții

8 pahare de apă



Exerciții fizice

Observații

(intensitate, nivel, greutate, nr. repetări etc.)

Durată

Exerciții fizice	Observații (intensitate, nivel, greutate, nr. repetări etc.)	Durată

Mic-dejun

- 2 capsule Forever Garcinia Plus®
- 120 ml gel de Aloe vera
- 1 tabletă Forever Therm®
- 1 măsură Forever Lite Ultra®
- Minimum 30 min. exerciții fizice de intensitate scăzută - medie

Gustare

- 1 pliculeț Forever Fiber®

Prânz

- 2 capsule Forever Garcinia Plus®
- 1 tabletă Forever Therm®
- 1 măsură Forever Lite Ultra®

Cină

- 2 capsule Forever Garcinia Plus®
- O masă de 600 calorii

Seara

- 240 ml apă

+ Alimente

(Notează ce consumi din lista Alimentelor Permise, pentru a-ți urmări progresul.)

**FELICITĂRI!
AI FINALIZAT
CU SUCCES
PROGRAMUL
CLEAN 9.
AI REUȘIT!**

MERGI LA PAG. 6 ȘI NOTEAZĂ-ȚI MĂSURĂTORILE
ÎN RUBRICA „DUPĂ PROGRAMUL CLEAN 9”,
PENTRU A-ȚI ÎNREGISTRA PROGRESUL.

ÎNTREBĂRI FRECVENTE.

CÂTE KG MĂ AȘTEPT SĂ SLĂBESC CU CLEAN 9?

Cantitatea de kilograme pierdute în timpul programului **Clean 9** depinde de factorii de referință, inclusiv greutatea inițială și stilul tău de viață atunci când ai început programul.

ESTE PROGRAMUL CLEAN 9 SIGUR?

Da. Deoarece programul este conceput pentru a fi urmat doar 9 zile, este extrem de sigur pentru majoritatea oamenilor. Cu toate acestea, dacă ai o problemă de sănătate pre-existentă sau te afli sub îngrijirea unui medic, este înțelept să te consulți cu el înainte de a începe **Clean 9** sau orice alt program de slăbire.

VOI SIMȚI FOAME PE DURATA PROGRAMULUI CLEAN 9?

Ai putea simți foamea, mai ales în primele 2 zile. Acest lucru este normal. Cu toate acestea, senzația de foame va dispărea. **Forever Fiber™** și **Forever Lite Ultra®** sunt concepute pentru a susține senzația de sațietate și a ajuta la preîntâmpinarea foamei.*

PRIMELE 2 ZILE ALE PROGRAMULUI PAR GRELE! CHIAR TREBUIE SĂ LE URMEZ EXACT CUM AU FOST DESCRISE?

Da. **Clean 9** este conceput special pentru a relansa un program sănătos de management al greutateii, ajutând la eliminarea unora dintre toxinele care pot avea un impact negativ asupra stării generale de sănătate. Aceste două zile ajută la resetarea capacității organismului de a se detoxifia, construind baza pentru următoarele 7 zile. Nerespectarea Zilelor 1 și 2 poate influența rezultatele finale în timpul acestei faze a programului.

CE FACE FOREVER GARCINIA PLUS®?

Garcinia cambogia este un fruct mic, în formă de dovleac, care conține un compus cunoscut sub numele de acid hidroxicitric (AHC). Studiile arată că AHC ajută la menținerea unei greutate sănătoase atunci când este folosit în combinație cu o dietă sănătoasă și un program de exerciții fizice. În mod specific, Garcinia poate ajuta la o ardere mai eficientă a grăsimilor din corp. Aceasta poate ajuta, de asemenea, la suprimarea poftei de mâncare prin creșterea nivelului de serotonină.*

CARE SUNT BENEFICIILE FOREVER THERM™?

Forever Therm™ oferă o combinație puternică de extracte botanice și vitamine, care pot sprijini metabolismul prin stimularea termogenezei.*

DE CE AM NEVOIE DE PROTEINE?

Proteina este componenta de bază din fiecare celulă a corpului tău. În scopul de a genera sau repara țesuturile ori mușchii, corpul tău are nevoie de aminoacizi care pot fi derivați numai din proteine. Cercetările arată că proteina este esențială pentru scăderea cu succes în greutate. Restricția de calorii, care nu include cantități adecvate de proteine, poate cauza o pierdere a masei musculare înainte de a începe arderea grăsimilor. **Forever Lite Ultra®**, atunci când este combinat cu un regim alimentar sănătos și cu un program de exerciții fizice, te poate ajuta să pierzi din grăsime, nu din masa musculară.*

DE CE AR TREBUI SĂ BEAU CEL PUȚIN 8 PAHARE DE APĂ PE ZI?

Aproximativ 72% din corpul tău este format din apă și trebuie să refaci în mod constant această sursă. Apa este necesară pentru menținerea unui metabolism sănătos, deoarece este implicată în aproape toate procesele biochimice din corpul tău. Să fii bine hidratat te ajută, de asemenea, să-ți păstrezi senzația de sațietate între mese.

ATÂT TIMP CÂT MONITORIZEZ CÂTE CALORII MĂNÂNC, PENTRU A RĂMÂNE ÎN LIMITA A 1,000 CALORII DIN C9, POT CONSUMA CE ALIMENTE DORESC?

Unul dintre cele mai importante aspecte ale transformării corpului tău este schimbarea modului de a gândi despre mâncare. Pentru rezultate optime, îți sugerăm să urmezi programul exact așa cum a fost descris în această broșură. Alimentele cu puține calorii nu îți pot oferi un echilibru corect de substanțe nutritive necesare pentru curățarea și scăderea în greutate.

ESTE APLICAȚIA FOREVER F.I.T. GRATUITĂ?

Aplicația Forever F.I.T. poate fi descărcată gratuit din Google Play și Apple App Store. Cu ajutorul aplicației vă puteți înregistra shake-urile și mesele, măsurătorile, antrenamentele și altele.

DE CE SUNT INCLUȘE BĂUTURILE DIN GEL DE ALOE VERA ÎN PROGRAM?

Consumul de gel de Aloe vera conform indicațiilor ajută corpul să absoarbă mai mulți nutrienți - cheie de care are nevoie pentru a arăta și a se simți mai bine. Susține o digestie sănătoasă și ajută în procesul de detoxifiere. Acum te poți bucura de oricare dintre cele 3 variante de gel în Tetra Pak, în cadrul programului Clean 9: **Forever Aloe Vera Gel**, **Forever Aloe Peaches** sau **Forever Aloe Berry Nectar**. Pentru a maximiza și a menține rezultatele, continuă să bei gel de Aloe vera chiar și după finalizarea programului.

DE CE TREBUIE SĂ ELIMIN ALIMENTELE DIN CARE AM VOIE SĂ CONSUM O PORȚIE?

Dacă optezi pentru **Forever Aloe Berry Nectar** sau **Forever Aloe Peaches** ca parte a programului F.I.T., să elimini alimentele din care poți consuma o porție va compensa cantitatea suplimentară de carbohidrați din aceste două variante de gel față de clasicul **Forever Aloe Vera Gel**. Eliminarea alimentelor din care poți consuma o porție te ajută să te menții pe drumul către atingerea țelurilor de fitness fără să depășești limita zilnică de zahăr.

PENTRU A AFLA
MAI MULTE
DESPRE FOREVER
F.I.T VIZITAȚI:
FOREVERLIVING.RO -
PRODUSE - CONTROLUL
GREUTĂȚII

TRECI LA PASUL URMĂTOR.

ÎȚI DOREȘTI SĂ FII F.I.T.?

Du călătoria F.I.T. mai departe cu **F15**. Este echilibrul perfect între fitness și o nutriție completă, datorită porției zilnice de băuturi din gel de Aloe vera și suplimentelor alimentare. Schimbă modul în care gândești despre mâncare și exerciții fizice. Construiește o musculatură suplă și modelează-ți corpul.



EȘTI ÎN CĂUTAREA UNEI DIETE ZILNICE BOGATE ÎN NUTRIENȚI?

Chiar dacă obiectivul tău nu este scăderea în greutate, îți poți alimenta corpul cu nutriție avansată cu ajutorul **Vital5**. Fiecare cutie conține tot ceea ce ai nevoie pentru a acoperi cu ușurință carențele nutriționale. Gelurile de Aloe vera din pachet vor susține digestia și se vor asigura că organismul absoarbe nutrienții - cheie. Vei primi, de asemenea, sugestii de exerciții opționale și sfaturi pentru stilul de viață care te vor ajuta să arăți și să te simți excelent.



VREI SĂ-ȚI SUSȚII DIGESTIA ȘI SISTEMUL IMUNITAR?

Continuă să savurezi beneficiile! Consumul continuu al băuturilor din gel de Aloe vera contribuie la o digestie sănătoasă, maximizează absorbția nutrienților și ajută la menținerea unui nivel normal al energiei. Chiar dacă nu optezi pentru **F15** sau **Vital5**, să consumi zilnic gel îți alimentează stilul de viață activ și te ajută să arăți și să te simți excelent. Alege dintre **Forever Aloe Vera Gel**, **Forever Aloe Peaches** sau **Forever Aloe Berry Nectar**.



FOREVER
LIVING  PRODUCTS*

F.I.T.[™] 
Arăți mai bine. Te simți mai bine.

Distribuit exclusiv de: Forever Living Products România
Bd. Aviatorilor 3, Sector 1, București

021 222 89 23
foreverliving.ro

*Afirmările din această publicație nu au fost evaluate de Food and Drug Administration (SUA) sau de Food Standards Agency (Marea Britanie). Informațiile conținute în acest document sunt oferite doar în scopuri educaționale, nu sunt destinate diagnosticării, tratării, vindecării ori prevenirii niciunei boli. Te rugăm să consulți un medic sau alt profesionist calificat în domeniul medical pentru mai multe informații detaliate, înainte de a începe orice program de exerciții sau de a folosi orice supliment alimentar, mai ales dacă în prezent îți vrei un medicament sau ești sub tratament medical pentru o problemă pre-existentă de sănătate.