



C9

**CONSTRUIEȘTE BAZA
CA SĂ ARĂȚI ȘI SĂ 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, ușor de urmat, 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 ARĂȚA ȘI TE Vei SIMȚI MAI BINE
ȘI Vei ÎNCEPE SĂ ELIMINI TOXINELE
ACUMULATE, CARE TE POT ÎMPIEDICA SĂ
ASIMILEZI PE DEPLIN NUTRIENȚII DIN HRANĂ.
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 obții cu adevărat o gestionare a greutății pe termen lung. Acest sistem demonstrat de detoxifiere este baza programului **Forever F.I.T.**, plasându-te în cea mai bună poziție de a obține o sănătate optimă, de a-ți curăța corpul și de a deveni mult mai suplu.†

**Forever Aloe
Vera Gel®**

2 flacoane
x 1 litru

**Forever
Garcinia Plus®**

54 capsule
gelatinoase

**Forever
Lite Ultra®
Shake Mix**

1 plic

**Ce include
pachetul tău
CLEAN9:**

**Forever
Fiber™**

9 pliculețe

**Forever
Therm™**

18 tablete

Centimetru



†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.

MERIȚI CELE MAI BUNE REZULTATE.

URMEAZĂ ACESTE SUGESTII CA SĂ OBȚII CELE MAI BUNE REZULTATE.



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

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



ALEGE 3 ȚELURI REALISTE PE CARE DOREȘTI SĂ LE OBȚII ÎN URMĂTOARELE 9 ZILE.

Poate fi orice, de la a avea mai multă energie la a merge pe scări în loc de a lua liftul.



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

Responsabilizarea te va ajuta să previi devierea de la program.



FĂ MIȘCARE ZILNIC.

Este important să nu te suprasoliciți la începutul programului. Începe cu exerciții ușoare, cu impact redus, intensificând gradual activitatea.



ÎN LOC DE A TE CÂNTĂRI ZILNIC,
ÎNREGISTREAZĂ-ȚI GREUTATEA
DOAR ÎN ZILELE 1, 3, 6 ȘI 9.

Deoarece corpul tău răspunde diferitelor etape din **CLEAN 9**, greutatea ta poate fluctua.



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.



RENUNȚĂ LA SOLNIȚĂ.

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



EVITĂ BĂUTURILE RĂCORITOARE ȘI CARBOGAZOASE.

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

REALIZEAZĂ CĂ POȚI FACE ASTA.

ZILELE 1&2

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

Mic dejun

2 capsule
gelatinoase
Forever Garcinia
Plus®

Consumate cu 20 de min.
înainte de Forever
Aloe Vera Gel®

120 ml
Forever Aloe
Vera Gel®

Cu minimum
240 ml de apă

1 tabletă
Forever Therm™

Minimum
30 de minute
de exerciții
ușoare

Vezi pag. 15 & 16

Gustare

1 pliculeț
Forever Fiber™

Mixat cu
240-300 ml de apă
sau altă băutură
preferată

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.

Prânz

2 capsule
gelatinoase
Forever Garcinia
Plus®

Consumate cu 20 de min.
înainte de Forever
Aloe Vera Gel®



120 ml
Forever Aloe
Vera Gel®

Cu minimum
240 ml de apă

1 tabletă
Forever Therm™

1 măsură
Forever Lite Ultra®

Mixată cu 300 ml de apă,
lapte de migdale, lapte
slab de soia sau
lapte de cocos

Cină

2 capsule
gelatinoase
Forever Garcinia
Plus®

Consumate cu 20 de min.
înainte de Forever
Aloe Vera Gel®



120 ml
Forever Aloe
Vera Gel®

Cu un minimum
de 240 ml de apă

Alimentele
permise pot fi
găsite la pagina 11.
Savurează-le cu
moderație pentru a
ajuta la controlul
foamei.

Seara

120 ml
Forever Aloe
Vera Gel®

Cu un minimum
de 240 ml de apă

Creșterea
consumului de apă
este importantă
atunci când îți cureți
corpul!

Apa susține
sănătatea digestivă,
eliminând toxinele și
impuritățile din sistemul
nostru. Beă cel puțin 2 litri
de apă pe zi pentru
a obține cele mai
bune rezultate!



ÎN ACEST TIMP, VEI
ÎNCEPE SĂ ELIMINI
TOXINELE DIN CORPUL
TĂU. ANGAJAMENTUL
DE A RESPECTA ACEST
PROGRAM ESTE CRUCIAL,
IAR PRIMELE DOUĂ ZILE
SUNT CELE MAI GRELE.
PĂSTREAZĂ-ȚI SCOPURILE
ÎN MINTE ȘI REALIZEAZĂ
CĂ DIFICULTATEA ESTE
DOAR TEMPORARĂ.

ZILELE 3-9

CONȘTIENTIZEAZĂ CĂ GREUTATEA TA POATE FLUCTUA DE LA ZI LA ZI. AMINTEȘTE-ȚI SĂ TE CÂNTĂREȘTI DOAR ÎN ZILELE 1, 3, 6 ȘI 9, ȘI NU FI DESCURAJAT! INDIFERENT CE ȘPUN MĂSURĂTORILE, VEI ÎNCEPE SĂ VEZI SCHIMBĂRI POZITIVE ÎN CORPUL TĂU, CUM AR FI UN ABDOMEN MAI PLAT ȘI O MAI BUNĂ STARE DE BINE.

Mic dejun

2 capsule gelatinoase
Forever Garcinia Plus®

Consumate cu 20 de min.
înainte de Forever
Aloe Vera Gel®

120 ml
Forever Aloe
Vera Gel®

Cu minimum
240 ml de apă

1 tabletă
Forever Therm™

1 măsură
Forever Lite
Ultra®

Mixată cu 300 ml de apă,
lapte de migdale, lapte
degresat de soia sau
lapte de cocos

Minimum
30 minute
exerciții de
intensitate
moderată

Vezi pag. 15 & 16

Gustare

1 pliculeț
Forever Fiber™

Mixat cu 240-300 ml de apă
sau alte lichide

Prânz

2 capsule gelatinoase
Forever Garcinia Plus®

1 tabletă
Forever Therm™



Ziua 9

Aproape ai reușit!
În **ZIUA 9** introdu pentru
prânz o masă de **300 calorii**
în loc de shake-ul **Forever
Lite Ultra®**. Asta te va
ajuta să treci la
Forever F.I.T. 1.

1 măsură
Forever Lite
Ultra®

Mixată cu 300 ml de apă,
lapte de migdale, lapte
degresat de soia sau
lapte de cocos

Cină

2 capsule gelatinoase
Forever Garcinia Plus®



Masă de 600
de calorii

Vezi pag. 13 & 14
pentru sugestii

Bărbații pot
avea până la 200
de calorii mai mult
în zilele 3-8.

Ei pot avea fie un shake în
plus, fie 200 de calorii în
plus la masa lor.

Programul meselor
din **CLEAN9**
poate fi adaptat
stilului tău de viață.

Dacă preferi să ai
o masă de 600 de calorii
pentru prânz și un shake
cu proteine din
Forever Lite Ultra®
pentru cină nu ezita
să le inversezi!

Seara



Minimum
240 ml
de apă



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 avea oricând este necesar un impuls de energie cu puține calorii și mulți nutrienți.

CIREȘE & GHIMBIR SHAKE PENTRU REFACERE

Shake-ul perfect de la prânz ajută la calmarea durerilor musculare și creșterea beneficiilor aduse de exercițiile fizice.

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

219
calorii pe
porție

SHAKE CU PIERȘICI & FRIȘCĂ

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

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

180
calorii pe
porție

EXPLOZIE DE AFINE

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

Combină:
1 măsură de Forever Lite Ultra® Vanilla shake mix / **240 ml** lapte de cocos neîndulcit / **¾ ceașcă** de afine / **4-6** cubulețe de gheață în blender / Amestecă la viteză mare pentru **20-30 secunde** și servește-l imediat.

203
calorii pe
porție

SHAKE DE CIOCOLATĂ & ZMEURĂ

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® Vanilla shake mix / **240 ml** lapte de cocos neîndulcit / **1 ceașcă** de zmeură proaspătă / **1 linguriță** pudră de cacao / **4-6** cubulețe de gheață în blender / Amestecă la viteză mare pentru **20-30 secunde** și servește-l imediat.

204
calorii pe
porție

SHAKE DE VANILIE & CĂPȘUNE

Aceasta este o cale savuroasă de a spori aportul tău de grăsimi sănătoase fără un impact caloric puternic.

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

203
calorii pe
porție

SHAKE DE PUTERE SLAB & VERDE

O cale bună de a strecura o porție în plus de verdețuri, acest shake este surprinzător de delicios și de hrănitor.

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

166
calorii pe
porție

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

SHAKE RĂCOROS DE MĂR

Reunind toate gusturile toamnei, acest shake este extrem de bogat în antioxidanți, mere și scorțișoară.

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

188
calorii pe
porție

Fructele și
legumele din lista
ta de Alimente
Permise de la pag. 11
pot fi amestecate și
combinat cu **Forever Lite
Ultra®** în nenumărate
feluri.

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

**AI O REȚETĂ EXTRAORDINARĂ?
ÎMPĂRTĂȘEȘTE-O CU NOI PE
WWW.FACEBOOK.COM/FOREVERFAN**

ALIMENTELE TALE PERMISE.

Toate alimentele de mai jos au o valoare scăzută a **indicelui glicemic (IG)** - un sistem care măsoară cât de mult modifică un anumit aliment nivelul de zahăr din sânge, pe o scară de la 1 la 100.

Alimentele sub 55 sunt considerate cu un IG scăzut. Deoarece aceste alimente au puține calorii, având un efect mic asupra zahărului din sânge, ele pot fi savurate ca o gustare de-a lungul unei zile pentru a ajuta la reducerea poftelor de mâncare.



CAISE
MERE
MURE
AFINE
CIREȘE
SMOCHINE
STRUGURI ROȘII/ALBI
GRAPEFRUIT
KIWI
PORTOCAL
PIERSICI
PERE
PRUNE
PRUNE USCATE
ZMEURĂ
CĂPȘUNE



ANGHINARE
RUCOLA
SPARANGHEL
ANDIVE BELGIENE
BROCCOLI
CONOPIDĂ
ȚELINĂ
CASTRAVETE
VÂNĂȚĂ
CEAPĂ VERDE SAU ARPAGIC
VARZĂ KALE
PAZ
SALATĂ VERDE - TOATE VARIETĂȚILE
ARDEI - TOATE VARIETĂȚILE
SALATĂ ROMANĂ
MAZĂRE PĂSTĂI
FASOLE
SPANAC
FASOLE PĂSTĂI
ROȘII
SOIA



Legumele ar trebui mâncate crude (cu excepția anghinarei și a soiei) sau gătite ușor la aburi, fără grăsimi sau uleiuri. Dacă dorești, poți îmbunătăți gustul cu plantele sau condimentele tale preferate.



**ACESTE FRUCTE ȘI
LEGUME POT FI
CONSUMATE MODERAT
ORICÂND PE DURATA
PROGRAMULUI CLEAN 9.**

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 constă 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.

**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 UN SHAKE ADIȚIONAL FOREVER LITE ULTRA®.

CLEAN 9 NECESITĂ ANGAJAMENT ȘI VOINȚĂ. DIN FERICIRE, MAJORITATEA OAMENILOR CONSTATĂ CĂ FOAMEA LOR 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.



PUI & OREZ

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

584

Calorii
estimate

CINĂ CU FRIPTURĂ DE CURCAN

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

540

Calorii
estimate

SEARA PASTELOR

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

585

Calorii
estimate

BURGER DE CURCAN & CARTOFI PĂRIȚI

120 gr hamburger de carne macră 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

588

Calorii
estimate

SOMON SIMPLU

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

527

Calorii
estimate

BOL DE BURRITO

Într-un castron mare așează 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 mărunțită / **¼ ceașcă** avocado cubulețe sau guacamole / **1 linguriță** de coriandru / lime felii

545

Calorii
estimate

PORC & FASOLE

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

582

Calorii
estimate

OPȚIUNI PRIVIND EXERCIȚIILE.

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 îngrijezi.

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.

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.

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.

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.

EXERCIȚII CU IMPACT SCĂZUT-MEDIU

MERSUL PE JOS
ANTRENAMENTUL DE FORȚĂ
ÎNOTUL
AEROBIC ÎN APĂ
YOGA
BICICLETA ELIPTICĂ
CICLISMUL

STEP AEROBIC
DRUMEȚIA
ALPINISMUL
DANSUL
MERSUL PE ROLE
BANDA DE ALERGARE

**ACUM, CĂ AI MAI MULTĂ
ENERGIE, CREȘTE DURATA ȘI
INTENSITATEA EXERCIȚIILOR
CU IMPACT REDUS-MEDIU
PENTRU REZULTATE MAI
BUNE!**

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
grăsimeilor.



EȘTI GATA? NOTEAZĂ-ȚI CELE 3 OBIECTIVE CLEAN9.

1

2

3

17

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 SCHIMBĂRIILOR
DIN CORPUL TĂU CÂNTĂRINDU-TE
ÎN ZILELE INDICATE.**



**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
ASEMENEĂ, ȘI UN BUN PUNCT DE
REFERINȚĂ DE-A LUNGUL PARCURGERII
CĂLĂTORIEI TALE SPRE SĂNĂTATE ȘI
SCĂDEREA ÎN GREUTATE.**

18

GREUTATE & MĂSURĂTORI.

CUM SE MĂSOARĂ:

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, punând centimetrul peste fiecare parte a oaselor șoldului.

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

GAMBELE / Măsoară cea mai groasă porțiune a gambei tale, de obicei aproximativ la jumătatea distanței dintre genunchi și gleznă, în vreme ce gambele tale sunt relaxate.



Experiența noastră arată că ai mai multe șanse de a rămâne în programul CLEAN 9 și de a-ți atinge obiectivele dacă îți notezi progresul zilnic.



DATA

/ / / / / / / /

PARTE CORP ZIUA 1 ZIUA 3 ZIUA 6 ZIUA 9 TOTAL SCĂDERE

BRAȚ
TALIE
ȘOLDURI
COAPSĂ
PIEPT
GREUTATE

Z1

Z2

Z3

Z4

Z5

Z6

Z7

Z8

Z9

LISTA DE VERIFICARE

2 MINUTE STRETCH

5 MINUTE ÎNCĂLZIRE

30 MINUTE EXERCIȚII

8 PAHARE DE APĂ



EXERCIȚIILE

NOTE

(intensitate, greutate, nr. repetărilor etc.)

DURATA

+PROGRAM CLEAN 9 ZIUA 1

+ MIC DEJUN

- 2 capsule gelatinoase Forever Garcinia Plus®
- 120 ml Forever Aloe Vera Gel®
- 1 tabletă Forever Therm™
- min. 30 de minute de exerciții de intensitate redusă

+ GUSTARE

- 1 pliculeț Forever Fiber™
- + PRÂNZ
- 2 capsule gelatinoase Forever Garcinia Plus®
- 120 ml Forever Aloe Vera Gel®
- 1 tabletă Forever Therm™
- 1 măsură Forever Lite Ultra®

+ CINĂ

- 2 capsule gelatinoase Forever Garcinia Plus®
- 120 ml Forever Aloe Vera Gel®
- + SEARA
- 120 ml Forever Aloe Vera Gel®

+ALIMENTE

ZIUA 1 GATA!
AU MAI RĂMAS 8 ZILE!

Z1

Z2

Z3

Z4

Z5

Z6

Z7

Z8

Z9

LISTA DE
VERIFICARE2 MINUTE
STRETCH5 MINUTE
ÎNCĂLZIRE30 MINUTE
EXERCIȚII8 PAHARE
DE APĂ

EXERCIȚIILE

NOTE

(intensitate, greutate, nr. repetărilor etc.)

DURATA

+PROGRAM CLEAN 9 ZIUA 2**+ MIC DEJUN**2 capsule gelatinoase
Forever Garcinia Plus®120 ml Forever Aloe Vera
Gel®

1 tabletă Forever Therm™

min. 30 de minute de
exerciții de intensitate
redușă**+ GUSTARE**

1 pliculeț Forever Fiber™

+ PRÂNZ2 capsule gelatinoase
Forever Garcinia Plus®120 ml Forever Aloe Vera
Gel®

1 tabletă Forever Therm™



1 măsură Forever Lite Ultra®

+ CINĂ2 capsule gelatinoase
Forever Garcinia Plus®120 ml Forever Aloe Vera
Gel®**+ SEARA**120 ml Forever Aloe Vera
Gel®**+ALIMENTE**

ZIUA 2 GATA!**APROAPE 25% DIN DRUM!**

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

**NU UITA, PROGRAMUL SE SCHIMBĂ DUPĂ ZIUA 2,
VERIFICĂ LISTA PENTRU ZILELE 3-9.**

C9

Z1

Z2

Z3

Z4

Z5

Z6

Z7

Z8

Z9

Z1

Z2

Z3

Z4

Z5

Z6

Z7

Z8

Z9

LISTA DE
VERIFICARE2 MINUTE
STRETCH5 MINUTE
ÎNCĂLZIRE30 MINUTE
EXERCIȚIILISTA DE
VERIFICARE2 MINUTE
STRETCH5 MINUTE
ÎNCĂLZIRE30 MINUTE
EXERCIȚII8 PAHARE
DE APĂ8 PAHARE
DE APĂ

EXERCIȚIILE

NOTE

(intensitate, greutate, nr. repetărilor etc.)

DURATA

EXERCIȚIILE

NOTE

(intensitate, greutate, nr. repetărilor etc.)

DURATA

+PROGRAM CLEAN 9 ZIUA 3

+ MIC DEJUN

2 capsule gelatinoase
Forever Garcinia Plus®120 ml Forever Aloe Vera
Gel®

1 tabletă Forever Therm™

1 măsură Forever Lite
Ultra®min. 30 de minute de
exerciții de intensitate
moderată

+ GUSTARE



1x Pliculeț Forever Fiber™

+ PRÂNZ

2 capsule gelatinoase
Forever Garcinia Plus®

1 tabletă Forever Therm™



1 măsură Forever Lite Ultra®

+ CINĂ

2 capsule gelatinoase
Forever Garcinia Plus®

Masă de 600 calorii

+ SEARA



240 ml de apă

+ MIC DEJUN

2 capsule gelatinoase
Forever Garcinia Plus®120 ml Forever Aloe Vera
Gel®

1 tabletă Forever Therm™

1 măsură Forever Lite
Ultra®min. 30 de minute de
exerciții de intensitate
moderată

+ GUSTARE



1 pliculeț Forever Fiber™



+ PRÂNZ

2 capsule gelatinoase
Forever Garcinia Plus®

1 tabletă Forever Therm™



1 măsură Forever Lite Ultra®

+ CINĂ

2 capsule gelatinoase
Forever Garcinia Plus®

Masă de 600 calorii

+ SEARA



240 ml de apă

+ALIMENTE

ZIUA 3 GATA!
1/3 REALIZATĂ!

+ALIMENTE

ZIUA 4 GATA!
APROAPE LA 1/2 DIN DRUM!



Z1

Z2

Z3

Z4

Z5

Z6

Z7

Z8

Z9

Z1

Z2

Z3

Z4

Z5

Z6

Z7

Z8

Z9

LISTA DE
VERIFICARE2 MINUTE
STRETCH5 MINUTE
ÎNCĂLZIRE30 MINUTE
EXERCIȚIILISTA DE
VERIFICARE2 MINUTE
STRETCH5 MINUTE
ÎNCĂLZIRE30 MINUTE
EXERCIȚII8 PAHARE
DE APĂ8 PAHARE
DE APĂ

EXERCIȚIILE

NOTE

(intensitate, greutate, nr. repetărilor etc.)

DURATA

EXERCIȚIILE

NOTE

(intensitate, greutate, nr. repetărilor etc.)

DURATA

+PROGRAM CLEAN 9 ZIUA 5

+ MIC DEJUN

2 capsule gelatinoase
Forever Garcinia Plus®120 ml Forever Aloe Vera
Gel®

1 tabletă Forever Therm™

1 măsură Forever Lite
Ultra®min. 30 de minute de
exerciții de intensitate
moderată

+ GUSTARE



1 pliculeț Forever Fiber™

+ PRÂNZ

2 capsule gelatinoase
Forever Garcinia Plus®

1 tabletă Forever Therm™



1 măsură Forever Lite Ultra®

+ CINĂ

2 capsule gelatinoase
Forever Garcinia Plus®

Masă de 600 calorii

+ SEARA



240 ml de apă

+ MIC DEJUN

2 capsule gelatinoase
Forever Garcinia Plus®120 ml Forever Aloe Vera
Gel®

1 tabletă Forever Therm™

1 măsură Forever Lite
Ultra®min. 30 de minute de
exerciții de intensitate
moderată

+ GUSTARE



1 pliculeț Forever Fiber™



+ PRÂNZ

2 capsule gelatinoase
Forever Garcinia Plus®

1 tabletă Forever Therm™



1 măsură Forever Lite Ultra®

+ CINĂ

2 capsule gelatinoase
Forever Garcinia Plus®

Masă de 600 calorii

+ SEARA



240 ml de apă

+ALIMENTE

ZIUA 5 GATA!

AU MAI RĂMAS DOAR 4 ZILE!



+ALIMENTE

ZIUA 6 GATA!

2/3 DIN DRUM!



Z1

Z2

Z3

Z4

Z5

Z6

Z7

Z8

Z9

Z1

Z2

Z3

Z4

Z5

Z6

Z7

Z8

Z9

LISTA DE
VERIFICARE2 MINUTE
STRETCH5 MINUTE
ÎNCĂLZIRE30 MINUTE
EXERCIȚIILISTA DE
VERIFICARE2 MINUTE
STRETCH5 MINUTE
ÎNCĂLZIRE30 MINUTE
EXERCIȚII8 PAHARE
DE APĂ8 PAHARE
DE APĂ

EXERCIȚIILE

NOTE

(intensitate, greutate, nr. repetărilor etc.)

DURATA

EXERCIȚIILE

NOTE

(intensitate, greutate, nr. repetărilor etc.)

DURATA

+PROGRAM CLEAN 9 ZIUA 7

+ MIC DEJUN

2 capsule gelatinoase
Forever Garcinia Plus®120 ml Forever Aloe Vera
Gel®

1 tabletă Forever Therm™

1 măsură Forever Lite
Ultra®min. 30 de minute de
exerciții de intensitate
moderată

+ GUSTARE



1 pliculeț Forever Fiber™

+ PRÂNZ

2 capsule gelatinoase
Forever Garcinia Plus®

1 tabletă Forever Therm™



1 măsură Forever Lite Ultra®

+ CINĂ

2 capsule gelatinoase
Forever Garcinia Plus®

Masă de 600 calorii

+ SEARA



240 ml de apă

+ MIC DEJUN

2 capsule gelatinoase
Forever Garcinia Plus®120 ml Forever Aloe Vera
Gel®

1 tabletă Forever Therm™

1 măsură Forever Lite
Ultra®min. 30 de minute de
exerciții de intensitate
moderată

+ GUSTARE



1 pliculeț Forever Fiber™



+ PRÂNZ

2 capsule gelatinoase
Forever Garcinia Plus®

1 tabletă Forever Therm™



1 măsură Forever Lite Ultra®

+ CINĂ

2 capsule gelatinoase
Forever Garcinia Plus®

Masă de 600 calorii



+ SEARA



240 ml de apă

+ALIMENTE

ZIUA 7 GATA!
AU MAI RĂMAS 2 ZILE!

+ALIMENTE

ZIUA 8 GATA!
A MAI RĂMAS O ZI!

Z1

Z2

Z3

Z4

Z5

Z6

Z7

Z8

Z9

LISTA DE
VERIFICARE2 MINUTE
STRETCH5 MINUTE
ÎNCĂLZIRE30 MINUTE
EXERCIȚII8 PAHARE
DE APĂ

EXERCIȚIILE

NOTE

(intensitate, greutate, nr. repetărilor etc.)

DURATA

+PROGRAM CLEAN 9 ZIUA 9**+ MIC DEJUN**2 capsule gelatinoase
Forever Garcinia Plus®120 ml Forever Aloe Vera
Gel®

1 tabletă Forever Therm™

min. 30 de minute de
exerciții de intensitate
moderată**+ GUSTARE**

1 pliculeț Forever Fiber™

+ PRÂNZ2 capsule gelatinoase
Forever Garcinia Plus®

1 tabletă Forever Therm™



Masă de 300 calorii

+ CINĂ2 capsule gelatinoase
Forever Garcinia Plus®

Masă de 600 calorii

+ SEARA

240 ml de apă

+ALIMENTE

ZIUA 9 GATA!
AI REUȘIT!
FELICITĂRI!
AI FINALIZAT
CU SUCCES
PROGRAMUL
CLEAN 9.
AI REUȘIT!
C9

LASĂ-TE INSPIRAT CU FOREVER F.I.T. 1.

Acum, după ce ți-ai detoxifiat corpul, construind o bază pentru a arăta și a te simți mai bine, a sosit timpul să te lași inspirat! **Forever F.I.T. 1 Pak** te va învăța cum să renunți la obiceiurile greșite, ajutându-te să arăți și să te simți mai bine.



**FOREVER F.I.T. 1 CONȚINE
INFORMAȚII FANTASTICE
NU NUMAI PENTRU A-ȚI
TRANSFORMA CORPUL, DAR ȘI
PENTRU A SCHIMBA FELUL CUM
GÂNDEȘTI DESPRE MÂNCARE ȘI
EXERCIȚII.**



F1

F2

**CONTACTEAZĂ
PERSOANA CARE
ȚI-A PREZENTAT
CLEAN 9...**

**...PENTRU A ACHIZIȚIONA
FOREVER F.I.T. 1, PASUL
URMĂTOR PENTRU A
ARĂTA ȘI A TE SIMȚI
MAI BINE.**

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 SĂNĂTOS?

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 greutății, 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 greutăți 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.

*Aceste declarații nu au fost evaluate de către Food and Drug Administration. Aceste produse nu sunt destinate diagnosticării, tratării, vindecării ori prevenirii niciunei boli.



**AFLĂ MAI MULTE DESPRE
FOREVER F.I.T. VIZITÂND:
WWW.DISCOVERFOREVER.COM**



FOREVER®

Distribuit exclusiv de:
Forever Living Products România,
Bd. Aviatorilor 3, București.
Tel: 021 222 89 23,
E-mail: office@foreverliving.ro,
www.foreverliving.com

*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 iei vreun medicament sau ești sub tratament medical pentru o problemă pre-existentă de sănătate.