C9

Forever Living Products Poland
Al. Jerozolimskie 92
00-807 Warszawa
©2014 Aloe Vera of America, Inc.
www.foreverliving.com
KOD# 501L 02/2015

FOREVER™

Prowadzenie zdrowego trybu życia i stosowanie zrównoważonej diety są niezbędne dla zachowania dobrego stanu zdrowia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń i/lub diety, skonsultuj się ze swoim lekarzem rodzinnym lub wykwalifikowanym specjalistą opieki zdrowotnej.

ZBUDUJ FUNDAMENT
LEPSZEGO WYGLĄDU
I SAMOPOCZUCIA.

©2014

FOREVER™

CZY MOŻESZ WYGLĄDAĆ I CZUĆ SIĘ LEPIEJ JUŻ W 9 DNI? TAK.

Program **CLEAN 9** może ci pomóc wyruszyć w drogę ku szczuplejszej sylwetce i lepszej kondycji. Ten skuteczny, prosty w użyciu program oczyszczający da narzędzia potrzebne do zapoczątkowania procesu transformacji twojego ciała!

CZEGO MOŻESZ SIĘ SPODZIEWAĆ W CIĄGU NASTĘPNYCH 9 DNI?

BĘDZIESZ WYGLĄDAĆ I CZUĆ SIĘ LEPIEJ ORAZ ZACZNIESZ ELIMINOWAĆ NAGROMADZONE TOKSYNY, PRZEZ KTÓRE MOŻESZ NIE PRZYSWAJAĆ W PEŁNI SUBSTANCJI ODŻYWCZYCH Z POŻYWIENIA. POCZUJESZ SIĘ RÓWNIEŻ LŻEJ I ZYSKASZ WIĘCEJ ENERGII, UDOWADNIAJĄC, ŻE POTRAFISZ PRZEJĄĆ KONTROLĘ NAD SWOIM APETYTEM. ZOBACZYSZ, JAK TWOJE CIAŁO ZACZYNA SIĘ ZMIENIAĆ.

DĄŻENIE DO ZDROWSZEGO STYLU ŻYCIA NIE JEST ŁATWE...

...ale niewiele wartościowych rzeczy takie jest. CLEAN 9 to pierwszy krok do wypracowania trwałych nawyków, które pomogą ci uzyskać prawdziwą, stałą kontrolę nad swoją wagą. Ten sprawdzony system oczyszczający jest podstawą programu Forever F.I.T. i ustawi cię w najlepszej pozycji do uzyskania optymalnego zdrowia, oczyszczenia organizmu i uzyskania szczuplejszej sylwetki.*

Co zawiera twój zestaw CLEAN 9:

- **Forever Aloe Vera Gel™** – 2X butelki 1 litr
- **Forever Garcinia Plus™** – 54 kapsułki
- **Forever Lite Ultra™ Shake Mix** – 1X opakowanie
- **Forever Fiber™** – 9 saszetek
- **Forever Therm™** – 18 tabletek
- **Centymetr**

*Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń i/lub diety, skonsultuj się ze swoim lekarzem rodzinnym lub wykwalifikowanym specjalistą opieki zdrowotnej.

ZASŁUGUJESZ NA MAKSIMUM EFEKTÓW.

SKORZYSTAJ Z TYCH PODPOWIEDZI, BY UZYSKAĆ JAK NAJLEPSZE WYNIKI.

ZWAŻ I ZMIERZ SIĘ ZANIM ZACZNIESZ.

Zanotuj wymiary i wagę w tej broszurce, a po zakończeniu **PROGRAMU CLEAN 9** oblicz różnicę.

WYBIERZ 3 REALISTYCZNE CELE, KTÓRE CHCESZ OSIĄGNĄĆ W CIĄGU TYCH 9 DNI.

To może być cokolwiek - od zwiększonej energii do tego, by zacząć korzystać ze schodów zamiast windy.

NOTUJ CODZIENNE ĆWICZENIA, SPOŻYWANE JEDZENIE ORAZ SWOJE SAMOPOCZUCIE PODCZAS PROGRAMU.

Poczucie odpowiedzialności uchroni cię przed odstępstwem od programu.

CODZIENNIE ĆWICZ.

Ważne jest, aby nie przeforsować się na początku programu. Zacznij od łatwych, niezbyt intensywnych ćwiczeń i stopniowo zwiększaj aktywność.

ZAMIAST WAŻYĆ SIĘ CODZIENNIE, ZANOTUJ TYLKO WAGĘ W 1, 3, 6 I 9. DNIU.

Gdy ciało będzie reagowało na różne etapy **CLEAN 9,** twoja waga może się wahać.

PIJ DUŻO WODY.

Picie ośmiu szklanek (ok. 1,5 l) wody dziennie pomoże ci zwiększyć uczucie sytości, wypłukać toksyny oraz wesprzeć zdrowy wygląd skóry i optymalne zdrowie.

ODSTAW SOLNICZKĘ.

Sól przyczynia się do zatrzymywania płynów w organizmie. Doprawiaj potrawy ziołami i przyprawami.

UNIKAJ NAPOJÓW GAZOWANYCH.

Napoje gazowane mogą powodować wzdęcia. Są również źródłem niechcianych kalorii i cukru.

WIEDZ, ŻE MOŻESZ TEGO DOKONAĆ.

DNI 1 i 2

PIERWSZE DWA DNI PROGRAMU CLEAN 9 ZOSTAŁY OPRACOWANE, BY ZRESETOWAĆ TWÓJ ORGANIZM I UMYSŁ.

Śniadanie

2X kapsułki Forever Garcinia Plus™

20 minut przed Forever Aloe Vera Gel™

Odczekaj **20** minut

120 ml Forever Aloe Vera Gel™

Z minimum **240 ml** wody

1X tabletka Forever Therm™

Minimum **30 minut** ćwiczeń o umiarkowanej intensywności

Patrz str. 15 i 16

Przekąska

1X saszetka Forever Fiber™

Zmieszana z **250-300 ml** wody lub innego napoju

Forever Fiber™ przyjmuj w innym czasie, niż pozostałe suplementy. Błonnik może wiązać niektóre substancje odżywcze, wpływając na ich przyswajanie.

Obiad

2X kapsułki Forever Garcinia Plus™

20 minut przed Forever Aloe Vera Gel™

Odczekaj **20** minut

120 ml Forever Aloe Vera Gel™

Z minimum **240 ml** wody

1X tabletka Forever Therm™

1X miarka Forever Lite Ultra™

Zmieszana z **300 ml** wody, mleka sojowego, migdałowego lub ryżowego

Kolacja

2X kapsułki Forever Garcinia Plus®

20 minut przed Forever Aloe Vera Gel™

Odczekaj **20** minut

120 ml Forever Aloe Vera Gel™

Z minimum **240 ml** wody

Dozwoloną żywność znajdziesz na str. 11. Korzystaj z umiarem, by pohamować głód.

Wieczór

120 ml Forever Aloe Vera Gel™

Z minimum **240 ml** wody

Przy oczyszczaniu organizmu ważne jest picie większej niż zwykle ilości wody!

Woda wspiera zdrowe trawienie i wypłukuje z organizmu toksyny oraz odpady. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, pij w ciągu dnia co najmniej 2 litry wody.

W TYM CZASIE ZACZNIESZ ELIMINOWAĆ Z ORGANIZMU TOKSYNY. KLUCZOWE JEST ZAANGAŻOWANIE W PROGRAM, A DWA PIERWSZE DNI SĄ NAJCIĘŻSZE. PAMIĘTAJ O SWOIM CELU I MIEJ ŚWIADOMOŚĆ, ŻE TRUDNOŚCI SĄ PRZEJŚCIOWE.

DNI 3 – 9

MIEJ ŚWIADOMOŚĆ, ŻE TWOJA WAGA BĘDZIE SIĘ WAHAĆ Z DNIA NA DZIEŃ. PAMIĘTAJ, ABY WAŻYĆ SIĘ TYLKO 1, 3, 6 I 9 DNIA, I NIE ZNIECHĘCAJ SIĘ! NIEZALEŻNIE OD WSKAZAŃ WAGI, ZACZNIESZ DOSTRZEGAĆ POZYTYWNE ZMIANY, TAKIE JAK BARDZIEJ PŁASKI BRZUCH I LEPSZE SAMOPOCZUCIE.

Śniadanie

2X kapsułki Forever Garcinia Plus™

20 minut przed Forever Aloe Vera Gel™

Odczekaj **20** minut

120 ml Forever Aloe Vera Gel™

Z minimum **240 ml** wody

1X tabletka Forever Therm™

1X miarka Forever Lite Ultra™

Zmieszana z **300 ml** wody, lekkiego mleka sojowego, migdałowego lub ryżowego

Minimum **30 minut** ćwiczeń o umiarkowanej intensywności

Patrz str. 15 i 16

Przekąska

1X saszetka Forever Fiber™

Zmieszana z **250-300 ml** wody lub innego napoju

Obiad

2X kapsułki Forever Garcinia Plus™

1X tabletka Forever Therm™

Dzień 9

1X miarka Forever Lite Ultra™

Zmieszana z **300 ml** wody, mleka sojowego, migdałowego lub kokosowego

Już prawie koniec! **9 DNIA** zjedz na obiad posiłek o wartości **300 kcal** zamiast **Forever Lite Ultra™**. Ułatwi ci to przejście do **Forever F.I.T. 1**.

Kolacja

2X kapsułki Forever Garcinia Plus™

Posiłek 600 kcal

Patrz pomysły na str. 13 i 14

Mężczyźni mogą zjeść do 200 kcal więcej w dni 3-8.

Mogą wypić dodatkowy shake lub zwiększyć swój posiłek o **200 kcal**.

Wieczór

Minimum **240 ml** wody

Rozkład posiłków **CLEAN 9** możesz dopasować do swojego planu dnia.

Jeśli wolisz, możesz posiłek 600 kcal zjeść na obiad, a shake z **Forever Lite Ultra™** wypić na kolację!

OSTATNIEGO DNIA BĘDZIESZ CZUĆ ENERGIĘ I ŚWIEŻY ZAPAŁ, KOŃCZĄC PROGRAM CLEAN 9 I PRZYGOTOWUJĄC SIĘ DO KOLEJNEGO ETAPU!

FOREVER LITE ULTRA™ PRZEPISY NA KOKTAJLE.

Te smaczne przepisy urozmaicą twoje koktajle **Forever Lite Ultra™**. Pełne protein i bogate w przeciwutleniacze, zostały opracowane tak, by dać ci poczucie sytości i energii na długo. Możesz również wykorzystać te pomysły do przygotowywania napojów do wypicia po ćwiczeniach przez cały program **Forever F.I.T.**. To zdrowy i pyszny sposób, by zachować poczucie sytości zawsze wtedy, gdy potrzebujesz niskokalorycznego, bogatego w substancje odżywcze zastrzyku energii.

WIŚNIE I IMBIR SHAKE REGENERACYJNY

Doskonały shake na środek dnia, by ukoić obolałe mięśnie i zwiększyć korzyści treningu.

Połącz w blenderze:
1 miarkę Forever Lite Ultra™ Vanilla / **240 ml** mleka ryżowego / **½ szklanki** mrożonych wiśni / **½ łyżeczki** mielonego imbiru / **4-6** małe kostki lodu / Miksuj na wysokich obrotach przez **20-30 sekund** i od razu podawaj.

219 kalorii w porcji

JAGODOWA FRAJDA

Ten pełen przyjaznego figurze błonnika oraz przeciwutleniaczy koktajl pomoże ci zachować uczucie sytości na długo.

Połącz w blenderze:
1 miarkę Forever Lite Ultra™ Vanilla / **240 ml** mleka sojowego / **¾ szklanki** jagód / **4-6** małe kostki lodu / Miksuj na wysokich obrotach przez **20-30 sekund** i od razu podawaj.

203 kalorii w porcji

KREMOWY SHAKE BRZOSKWINIOWY

Ten odświeżający koktajl jest lekki, kremowy i łączy w sobie najlepsze smaki lata.

Połącz w blenderze:
1 miarkę Forever Lite Ultra™ Vanilla / **240 ml** niesłodzonego mleka migdałowego / **1 szklankę** mrożonych brzoskwiń / **½ łyżeczki** cynamonu / **4-6** małe kostki lodu / Miksuj na wysokich obrotach przez **20-30 sekund** i od razu podawaj.

180 kalorii w porcji

CZEKOLADOWO-MALINOWY SHAKE

Rozkoszne połączenie czekolady i słodkich malin pomoże zaspokoić chętkę na deser.

Połącz w blenderze:
1 miarkę Forever Lite Ultra™ Vanilla / **240 ml** mleka ryżowego / **1 szklankę** świeżych malin / **1 łyżeczkę** kakao / **4-6** małe kostki lodu / Miksuj na wysokich obrotach przez **20-30 sekund** i od razu podawaj.

204 kalorii w porcji

WANILIOWO-TRUSKAWKOWY SHAKE

Pyszny sposób na dostarczenie organizmowi zdrowego tłuszczu bez nadmiaru kalorii.

Połącz w blenderze:
1 miarkę Forever Lite Ultra™ Vanilla / **240 ml** wody / **1 szklankę** mrożonych truskawek / **1 łyżeczkę** oleju lnianego / **4-6** małe kostki lodu / Miksuj na wysokich obrotach przez **20-30 sekund** i od razu podawaj.

203 kalorii w porcji

RZEŹKI SHAKE JABŁKOWY

Shake z bogatymi w przeciwutleniacze jabłkami i cynamonem, który łączy wszystkie smaki jesieni.

Połącz w blenderze:
1 miarkę Forever Lite Ultra™ Vanilla / **240 ml** mleka sojowego / **120 ml** musu jabłkowego / **½ łyżeczki** cynamonu / **4-6** małe kostki lodu / Miksuj na wysokich obrotach przez **20-30 sekund** i od razu podawaj.

188 kalorii w porcji

POTĘGA ZIELENINY

Ten zaskakująco smaczny, odżywczy koktajl to świetny sposób na przemycenie dodatkowej porcji zieleniny.

Połącz w blenderze:
1 miarkę Forever Lite Ultra™ Vanilla / **½ szklanki** świeżych liści szpinaku / **½ szklanki** mrożonych jagód / **5** całych mrożonych truskawek / **50 ml** mleka ryżowego / **4-6** małe kostki lodu / Miksuj na wysokich obrotach przez **20-30 sekund** i od razu podawaj.

166 kalorii w porcji

Owoce i warzywa z listy dozwolonej żywności na str. 11 mogą być mieszane i łączone z **Forever Lite Ultra™** na niezliczone sposoby.

W każdym z przepisów możesz użyć **Forever Lite Ultra™** Chocolate lub eksperymentować i tworzyć własne koktajle!

W KAŻDYM Z PRZEPISÓW MOŻESZ UŻYĆ ZAMIENNIE DOWOLNEGO NIESŁODZONEGO MLEKA: RYŻOWEGO, MIGDAŁOWEGO, KOKOSOWEGO LUB SOJOWEGO. SPRAWDŹ TYLKO ETYKIETĘ MLEKA, ABY UPEWNIĆ SIĘ, ŻE PORCJA 240 ML DOSTARCZA OKOŁO 50-60 KCAL.

ZNASZ SUPER PRZEPIS? PODZIEL SIĘ NIM Z NAMI NA WWW.FACEBOOK.COM/FOREVERPOLAND

TWOJA DOZWOLONA ŻYWNOŚĆ.

Wszystkie wymienione niżej produkty mają niski **indeks glikemiczny (IG)** - jest to klasyfikacja, mierząca wpływ danej żywności na poziom cukru we krwi w skali od 1 do 100. **Przyjmuje się, że produkty żywnościowe poniżej 55 mają niski IG.** Ponieważ mają one niewiele kalorii i minimalny wpływ na poziom cukru we krwi, możesz traktować je jako przekąskę, pomagającą zaspokoić głód w ciągu dnia.

Warzywa powinny być jedzone na surowo (z wyjątkiem karczochów i soi) lub lekko podgotowane na parze, bez tłuszczu. Jeżeli chcesz, możesz wzmocnić ich smak ziołami lub ulubioną przyprawą.

BRZOSKWINIE
CZEREŚNIE
FIGI
GREJPFRUTY
GRUSZKI
JABŁKA
JAGODY
JEŻYNY
KIWI
MALINOJEŻYNY
MALINY
MORELE
POMARAŃCZE
ŚLIWKI
ŚLIWKI SUSZONE
TRUSKAWKI
WINOGRONA
WIŚNIE

BAKŁAŻANY
BROKUŁY
CEBULA DYMKA LUB SZALOTKA
CYKORIA
FASOLKA SZPARAGOWA
JARMUŻ
KALAFIORY
KARCZOCHY
OGÓRKI
PAPRYKA – WSZYSTKIE ODMIANY
POMIDORY
PORY
RUKOLA
SAŁATA – WSZYSTKIE ODMIANY
SELER
SOJA
SZPARAGI
SZPINAK
ZIELONY GROSZEK

MOŻESZ JEŚĆ TE OWOCE I WARZYWA W ROZSĄDNYCH ILOŚCIACH PRZEZ CAŁY CZAS TRWANIA PROGRAMU CLEAN 9.

PYSZNE KOLACJE POSIŁKI 500-600 KALORII.

Te szybkie i łatwe pomysły na dania urozmaicą twój program **CLEAN 9** podczas dni 3-9. **Każde danie dostarcza około 500-600 kalorii** i składa się z wysoko-białkowych/nisko-węglowodanowych składników, by przyspieszyć twój metabolizm. Zbilansowane substancje odżywcze w każdym z nich pomogą ci także zachować poczucie sytości i energii, a jednocześnie wesprą oczyszczanie. Dania możesz dowolnie mieszać i łączyć, zgodnie ze swoim smakiem.

CZY TYLE JEDZENIA MI WYSTARCZY?

OD 3 DO 9 DNIA BĘDZIESZ JEŚĆ 1000 KCAL DZIENNIE. MĘŻCZYŹNI MOGĄ W RAZIE POTRZEBY DODAĆ 100-200 KCAL DZIENNIE, JEDZĄC 60-90 G CZYSTEGO BIAŁKA LUB PIJĄC DODATKOWY KOKTAJL FOREVER LITE ULTRA™.

CLEAN 9 WYMAGA ZAANGAŻOWANIA I SILNEJ WOLI. NA SZCZĘŚCIE WIĘKSZOŚĆ LUDZI ODCZUWA SPADEK APETYTU Z KAŻDYM KOLEJNYM DNIEM. JEŚLI JEDNAK JESTEŚ NAPRAWDĘ GŁODNY I POTRZEBUJESZ CZEGOŚ EKSTRA, SKORZYSTAJ Z TYCH DODATKOWYCH PORAD:

Pij więcej wody. Woda pomaga zachować uczucie sytości i może pomóc stłumić głód.

Zwalcz popołudniowy głód surowymi warzywami z listy żywności dozwolonej.

Zjedz warzywo z listy żywności dozwolonej jako wieczorną przekąskę.

KURCZAK I RYŻ

150 g pieczonej piersi kurczaka (bez skóry i kości), / **¾ szklanki** brązowego ryżu / **2 szklanki** mieszanych warzyw (z listy żywności dozwolonej) / **15** surowych migdałów

584 Szacunkowe kalorie

PROSTY ŁOSOŚ

120 g łososia sauté (lekko podsmażonego) / **1 łyżka stołowa** oliwy (do smażenia) / **1** średni batat sweet potato ze szczyptą cynamonu / **1** porcja warzyw

527 Szacunkowe kalorie

PIECZONY INDYK

120 g upieczonej piersi indyka bez skóry / **1** średni pieczony ziemniak z **1 łyżeczką** klarowanego masła i siekanego szczypiorku / **½ szklanki** szpinaku, lekko podsmażonego na **2 łyżeczkach** oliwy extra virgin z **2** posiekanymi ząbkami czosnku / **1** mała gruszka uduszona w małej ilości wody z **1 łyżeczką** ekstraktu waniliowego i szczyptą cynamonu

540 Szacunkowe kalorie

MISA BURRITO

W dużej misie ułóż warstwami następujące składniki: **1 szklanka** brązowego ryżu / **½ szklanki** gotowanej fasoli - czarnej lub pinto / **90 g** plastrów pieczonego lub grillowanego kurczaka, bez skóry i kości / po **¼ szklanki** siekanej cebuli i salsy / **¼ szklanki** drobno posiekanego awokado lub guacamole / **1 łyżka stołowa** kolendry / cząstka limonki

545 Szacunkowe kalorie

WIECZÓR Z MAKARONEM

1 szklanka ugotowanego makaronu (ryżowego lub quinoa), wymieszanego z **1 szklanką** sosu pomidorowego (marinara) i **½ szklanki** pieczarek / **90 g** pokrojonego pieczonego lub grillowanego kurczaka, bez skóry i kości / **2 szklanki** sałaty rzymskiej z pomidorami i ogórkami, polane **2 łyżeczkami** oliwy extra virgin i **2 łyżeczkami** octu balsamicznego

585 Szacunkowe kalorie

WIEPRZOWINA I FASOLA

120 g grillowanego lub smażonego kotleta schabowego z kością / **½ szklanki** gotowanej czarnej fasoli / **½ szklanki** komosy ryżowej / **1 szklanka** mieszanej sałaty i **½ szklanki** pokrojnego ogórka polane **2 łyżeczkami** oliwy extra virgin **2 łyżeczkami** octu balsamicznego

582 Szacunkowe kalorie

BURGER Z INDYKIEM I FRYTKI

120 g chudego kotleta mielonego z piersi indyka na bezglutenowej bułce z musztardą / **120 g** pokrojonych w słupki batatów (spryskaj sprayem do pieczenia i posyp szczyptą chilli lub cynamonu; piec w temperaturze **200°C** przez **30 minut** lub do miękkości) / **2 szklanki** mieszanki sałat z pomidorami i czerwoną cebulą, polane **2 łyżeczkami** oliwy extra virgin i **2 łyżeczkami** octu balsamicznego

588 Szacunkowe kalorie

OPCJE ĆWICZEŃ.

W ciągu dnia jest wiele okazji do spalenia dodatkowych kalorii. Korzystaj ze schodów zamiast windy lub parkuj na najdalszym miejscu parkingowym, by mieć dłuższy dystans do przejścia.

Pamiętaj o 5 minutach rozgrzewki przed 30-minutową sesją ćwiczeń oraz 2 minutach rozciągania po treningu. Takie przygotowania ciała i mięśni zagwarantuje maksimum korzyści z ćwiczeń i szybszy powrót do formy.

1 i 2 DZIEŃ

Przez pierwsze dwa dni twoja dieta będzie bardzo uboga w kalorie. Przez to możesz mieć mniej energii niż zwykle. To normalne i nie ma się czym przejmować.

Ćwiczenia są ważne, jednak w tej fazie **CLEAN 9** najlepiej, by był to niezbyt intensywny (do średniego) wysiłek. Idź na spokojny, 30-minutowy spacer, łagodnie się porozciągaj czy skorzystaj z zajęć jogi dla początkujących. Taka aktywność nie tylko pobudzi twój metabolizm, ale również pomoże ci zachować skupienie i spokój w tej początkowej fazie transformacji.

DNI OD 3 DO 9

Czas zwiększyć tempo! Teraz, kiedy jesz więcej kalorii, powinieneś/powinnaś mieć więcej energii i jesteś gotowy/-a na większą fizyczną aktywność. W tej fazie **CLEAN 9** należy skoncentrować się na pozwalających spalić kalorie ćwiczeniach cardio, których przykłady zobaczysz poniżej. Aktywność typu cardio, taka jak bieganie lub taniec, pobudza metabolizm i pozwala spalić tkankę tłuszczową.

Ile wystarczy? Ważne jest, aby uprawiać ćwiczenia cardio codziennie przez 30 minut.

Choć można rozbić ćwiczenia na dwie 15-minutowe sesje, najlepiej jest ćwiczyć przez pełne 30 minut jednorazowo, by wprowadzić organizm w rytm spalania tłuszczu.

MAŁO-ŚREDNIO INTENSYWNE ĆWICZENIA

- ENERGICZNY SPACER
- PŁYWANIE
- AQUA AEROBIC
- JOGA
- ORBITREK
- JAZDA NA ROWERZE
- STEP AEROBIK
- PIESZE WYCIECZKI
- ŚCIANKA WSPINACZKOWA
- TANIEC
- JAZDA NA ROLKACH
- BIEŻNIA
- + LEKKI TRENING SIŁOWY

W MIARĘ PRZYPŁYWU ENERGII, WYDŁUŻAJ CZAS I ZWIĘKSZAJ INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ, BY OSIĄGAĆ LEPSZE EFEKTY!

JESTEŚ GOTOWY/-A? ZAPISZ SWOJE TRZY CELE CLEAN 9.

1

2

3

TWÓJ DZIENNIK.

Badania wykazują, że ludzie, którzy rejestrują to, co jedzą oraz ile czasu ćwiczą, więcej chudną. Faktycznie, osoby, które prowadzą codzienny rejestr, mają 2-3 razy większe szanse wytrwać w programie **CLEAN 9**.

REJESTRUJ ZMIANY SWOJEGO CIAŁA WAŻĄC SIĘ W WYZNACZONE DNI.

ZAPISUJ KAŻDE DODATKOWE JEDZENIE, RODZAJ WYKONANYCH ĆWICZEŃ ORAZ JAK CI SIĘ SPAŁO I JAK SIĘ CZUJESZ.

NIE TYLKO BĘDZIESZ MIEĆ ŚWIETNY PODGLĄD SWOICH POSTĘPÓW, ALE RÓWNIEŻ DOBRY ODNOŚNIK PÓŹNIEJ, GDY BĘDZIESZ KONTYNUOWAĆ PODRÓŻ DO ZDROWIA I UTRATY WAGI.

WAGA CIAŁA I WYMIARY.

JAK MIERZYĆ:

KLATKA PIERSIOWA / Mierz obwód pod pachami, stojąc swobonie z rękami wzdłuż tułowia.

RAMIĘ / Mierz w połowie odległości między pachą a łokciem z ręką swobodnie wzdłuż boku.

TALIA / Mierz naturalny obwód talii – około 5 cm nad biodrami.

BIODRA / Mierz obwód w najszerszym miejscu, centrymetr umieszczając po obu stronach nad kośćmi biodrowymi.

UDA / Mierz najszersze miejsce uda, uwzględniając najwyższy punkt po wewnętrznej stronie.

ŁYDKI / Mierz w najszerszym miejscu, zwykle po środku, między kolanem a kostką, nie napinając łydki.

Z naszego doświadczenia wynika, że wytrwanie w programie CLEAN 9 i realizacja celów są bardziej prawdopodobne, jeśli będziesz notować swoje codzienne postępy.

DATA	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
CZĘŚĆ CIAŁA	DZIEŃ 1	DZIEŃ 3	DZIEŃ 6	DZIEŃ 9	SUMA UBYTKU
RAMIĘ					
TALIA					
BIODRO					
UDO					
PIERŚ					
WAGA					

D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9

LISTA ĆWICZEŃ

- 2 MINUTY ROZCIĄGANIA
- 5 MINUT ROZGRZEWKI
- 30 MINUT ĆWICZEŃ

8 SZKLANEK WODY: 1 2 3 4 5 6 7 8

RODZAJ ĆWICZENIA	NOTATKI (intensywność, hantle, serie, itp.)	CZAS TRWANIA

+ PROGRAM CLEAN 9 DZIEŃ 1

+ ŚNIADANIE

- **2X** kapsułki Forever Garcinia Plus™
- **120 ml** Forever Aloe Vera Gel™
- **1X** tabletka Forever Therm™
- minimum **30 min** mało-intensywnych ćwiczeń

+ PRZEKĄSKA

- **1X saszetka** Forever Fiber™

+ OBIAD

- **2X** kapsułki Forever Garcinia Plus™
- **120 ml** Forever Aloe Vera Gel™
- **1X** tabletka Forever Therm™
- **1X miarka** Forever Lite Ultra™

+ KOLACJA

- **2X** kapsułki Forever Garcinia Plus™
- **120 ml** Forever Aloe Vera Gel™

+ WIECZÓR

- **120 ml** Forever Aloe Vera Gel™

+ JEDZENIE

KONIEC 1 DNIA! ZOSTAŁO 8 DNI!

LISTA ĆWICZEŃ

- 2 MINUTY ROZCIĄGANIA
- 5 MINUT ROZGRZEWKI
- 30 MINUT ĆWICZEŃ

8 SZKLANEK WODY: 1 2 3 4 5 6 7 8

RODZAJ ĆWICZENIA	NOTATKI (intensywność, hantle, serie, itp.)	CZAS TRWANIA

+ PROGRAM CLEAN 9 DZIEŃ 2

+ ŚNIADANIE

- **2X** kapsułki Forever Garcinia Plus™
- **120 ml** Forever Aloe Vera Gel™
- **1X** tabletka Forever Therm™
- minimum **30 min** mało-intensywnych ćwiczeń

+ PRZEKĄSKA

- **1X saszetka** Forever Fiber™

+ OBIAD

- **2X** kapsułki Forever Garcinia Plus™
- **120 ml** Forever Aloe Vera Gel™
- **1X** tabletka Forever Therm™
- **1X miarka** Forever Lite Ultra™

+ KOLACJA

- **2X** kapsułki Forever Garcinia Plus™
- **120 ml** Forever Aloe Vera Gel™

+ WIECZÓR

- **120 ml** Forever Aloe Vera Gel™

+ JEDZENIE

KONIEC 2 DNIA! PRAWIE 25% ZA TOBĄ!

ŚWIETNA ROBOTA! UKOŃCZYŁEŚ/-AŚ JUŻ 2 DNI PROGRAMU CLEAN 9 .

OBY TAK DALEJ. MOŻESZ TEGO DOKONAĆ!

PAMIĘTAJ, ŻE PO 2. DNIU PROGRAM SIĘ ZMIENIA, SPRAWDŹ ZADANIA NA DNI 3-8.

C9

LISTA ĆWICZEŃ

- 2 MINUTY ROZCIĄGANIA
- 5 MINUT ROZGRZEWKI
- 30 MINUT ĆWICZEŃ

8 SZKLANEK WODY: 1 2 3 4 5 6 7 8

RODZAJ ĆWICZENIA	NOTATKI (intensywność, hantle, serie, itp.)	CZAS TRWANIA

+ PROGRAM CLEAN 9 DZIEŃ 3

+ ŚNIADANIE

- **2X** kapsułki Forever Garcinia Plus™
- **120 ml** Forever Aloe Vera Gel™
- **1X** tabletka Forever Therm™
- **1X miarka** Forever Lite Ultra™
- minimum **30 min** średnio-intensywnych ćwiczeń

+ PRZEKĄSKA

- **1X saszetka** Forever Fiber™

+ OBIAD

- **2X** kapsułki Forever Garcinia Plus™
- **1X** tabletka Forever Therm™
- **1X miarka** Forever Lite Ultra™

+ KOLACJA

- **2X** kapsułki Forever Garcinia Plus™
- **Posiłek 600 kcal**

+ WIECZÓR

- **250 ml** wody

+ JEDZENIE

KONIEC 3 DNIA! 1/3 ZA TOBĄ!

LISTA ĆWICZEŃ

- 2 MINUTY ROZCIĄGANIA
- 5 MINUT ROZGRZEWKI
- 30 MINUT ĆWICZEŃ

8 SZKLANEK WODY: 1 2 3 4 5 6 7 8

RODZAJ ĆWICZENIA	NOTATKI (intensywność, hantle, serie, itp.)	CZAS TRWANIA

+ PROGRAM CLEAN 9 DZIEŃ 4

+ ŚNIADANIE

- **2X** kapsułki Forever Garcinia Plus™
- **120 ml** Forever Aloe Vera Gel™
- **1X** tabletka Forever Therm™
- **1X miarka** Forever Lite Ultra™
- minimum **30 min** średnio-intensywnych ćwiczeń

+ PRZEKĄSKA

- **1X saszetka** Forever Fiber™

+ LUNCH

- **2X** kapsułki Forever Garcinia Plus™
- **1X** tabletka Forever Therm™
- **1X miarka** Forever Lite Ultra™

+ KOLACJA

- **2X** kapsułki Forever Garcinia Plus™
- **Posiłek 600 kcal**

+ WIECZÓR

- **250 ml** wody

+ JEDZENIE

KONIEC 4 DNIA! PRAWIE POŁOWA!

LISTA ĆWICZEŃ

- 2 MINUTY ROZCIĄGANIA
- 5 MINUT ROZGRZEWKI
- 30 MINUT ĆWICZEŃ

8 SZKLANEK WODY: 1 2 3 4 5 6 7 8

RODZAJ ĆWICZENIA	NOTATKI (intensywność, hantle, serie, itp.)	CZAS TRWANIA

+ PROGRAM CLEAN 9 DZIEŃ 5

+ ŚNIADANIE

- **2X** kapsułki Forever Garcinia Plus™
- **120 ml** Forever Aloe Vera Gel™
- **1X** tabletka Forever Therm™
- **1X miarka** Forever Lite Ultra™
- minimum **30 min** średnio-intensywnych ćwiczeń

+ PRZEKĄSKA

- **1X saszetka** Forever Fiber™

+ OBIAD

- **2X** kapsułki Forever Garcinia Plus™
- **1X** tabletka Forever Therm™
- **1X miarka** Forever Lite Ultra™

+ KOLACJA

- **2X** kapsułki Forever Garcinia Plus™
- **Posiłek 600 kcal**

+ WIECZÓR

- **250 ml** wody

+ JEDZENIE

KONIEC 5 DNIA! JESZCZE TYLKO 4!

LISTA ĆWICZEŃ

- 2 MINUTY ROZCIĄGANIA
- 5 MINUT ROZGRZEWKI
- 30 MINUT ĆWICZEŃ

8 SZKLANEK WODY: 1 2 3 4 5 6 7 8

RODZAJ ĆWICZENIA	NOTATKI (intensywność, hantle, serie, itp.)	CZAS TRWANIA

+ PROGRAM CLEAN 9 DZIEŃ 6

+ ŚNIADANIE

- **2X** kapsułki Forever Garcinia Plus™
- **120 ml** Forever Aloe Vera Gel™
- **1X** tabletka Forever Therm™
- **1X miarka** Forever Lite Ultra™
- minimum **30 min** średnio-intensywnych ćwiczeń

+ PRZEKĄSKA

- **1X saszetka** Forever Fiber™

+ OBIAD

- **2X** kapsułki Forever Garcinia Plus™
- **1X** tabletka Forever Therm™
- **1X miarka** Forever Lite Ultra™

+ KOLACJA

- **2X** kapsułki Forever Garcinia Plus™
- **Posiłek 600 kcal**

+ WIECZÓR

- **250 ml** wody

+ JEDZENIE

KONIEC 6 DNIA! 2/3 DROGI!

LISTA ĆWICZEŃ

- 2 MINUTY ROZCIĄGANIA
- 5 MINUT ROZGRZEWKI
- 30 MINUT ĆWICZEŃ

8 SZKLANEK WODY: 1 2 3 4 5 6 7 8

RODZAJ ĆWICZENIA	NOTATKI (intensywność, hantle, serie, itp.)	CZAS TRWANIA

+ PROGRAM CLEAN 9 DZIEŃ 7

+ ŚNIADANIE

- **2X** kapsułki Forever Garcinia Plus™
- **120 ml** Forever Aloe Vera Gel™
- **1X** tabletka Forever Therm™
- **1X miarka** Forever Lite Ultra™
- minimum **30 min** średnio-intensywnych ćwiczeń

+ PRZEKĄSKA

- **1X saszetka** Forever Fiber™

+ OBIAD

- **2X** kapsułki Forever Garcinia Plus™
- **1X** tabletka Forever Therm™
- **1X miarka** Forever Lite Ultra™

+ KOLACJA

- **2X** kapsułki Forever Garcinia Plus™
- **Posiłek 600 kcal**

+ WIECZÓR

- **250 ml** wody

+ JEDZENIE

KONIEC 7 DNIA! JESZCZE TYLKO 2 DNI!

LISTA ĆWICZEŃ

- 2 MINUTY ROZCIĄGANIA
- 5 MINUT ROZGRZEWKI
- 30 MINUT ĆWICZEŃ

8 SZKLANEK WODY: 1 2 3 4 5 6 7 8

RODZAJ ĆWICZENIA	NOTATKI (intensywność, hantle, serie, itp.)	CZAS TRWANIA

+ PROGRAM CLEAN 9 DZIEŃ 8

+ ŚNIADANIE

- **2X** kapsułki Forever Garcinia Plus™
- **120 ml** Forever Aloe Vera Gel™
- **1X** tabletka Forever Therm™
- **1X miarka** Forever Lite Ultra™
- minimum **30 min** średnio-intensywnych ćwiczeń

+ PRZEKĄSKA

- **1X saszetka** Forever Fiber™

+ OBIAD

- **2X** kapsułki Forever Garcinia Plus™
- **1X** tabletka Forever Therm™
- **1X miarka** Forever Lite Ultra™

+ KOLACJA

- **2X** kapsułki Forever Garcinia Plus™
- **Posiłek 600 kcal**

+ WIECZÓR

- **250 ml** wody

+ JEDZENIE

KONIEC 8 DNIA! ZOSTAŁ TYLKO JEDEN!

LISTA ĆWICZEŃ

- 2 MINUTY ROZCIĄGANIA
- 5 MINUT ROZGRZEWKI
- 30 MINUT ĆWICZEŃ

8 SZKLANEK WODY

1 2 3 4 5 6 7 8

RODZAJ ĆWICZENIA	NOTATKI (intensywność, hantle, serie, itp.)	CZAS TRWANIA

+ PROGRAM CLEAN 9 DZIEŃ 9

+ ŚNIADANIE

- **2X** kapsułki Forever Garcinia Plus™
- **120 ml** Forever Aloe Vera Gel™
- **1X** tabletka Forever Therm™
- minimum **30 min** średnio-intensywnych ćwiczeń

+ PRZEKĄSKA

- **1X saszetka** Forever Fiber™

+ OBIAD

- **2X** kapsułki Forever Garcinia Plus™
- **1X** tabletka Forever Therm™
- **Posiłek 300 kcal**

+ KOLACJA

- **2X** kapsułki Forever Garcinia Plus™
- **Posiłek 600 kcal**

+ WIECZÓR

- **250 ml** wody

+ JEDZENIE

KONIEC 9 DNIA! UDAŁO CI SIĘ!

GRATULACJE! Z POWODZENIEM UKOŃCZYŁEŚ/-AŚ PROGRAM CLEAN 9 . DOKONAŁEŚ/-AŚ TEGO!

C9

ZAINSPIRUJ SIĘ Z FOREVER F.I.T. 1.

Teraz, kiedy twój organizm został oczyszczony i zyskał solidny fundament pod świetny wygląd i samopoczucie, czas na trochę inspiracji! **Zestaw Forever F.I.T. 1** nauczy cię, jak przełamać złe nawyki i pomoże ci poczuć się i wyglądać lepiej.

FOREVER F.I.T. 1 JEST PEŁEN FANTASTYCZNYCH INFORMACJI, KTÓRE ZMIENIĄ NIE TYLKO TWOJE CIAŁO, ALE RÓWNIEŻ TWÓJ SPOSÓB MYŚLENIA O JEDZENIU I ĆWICZENIACH.

SKONTAKTUJ SIĘ Z OSOBĄ, KTÓRA POKAZAŁA CI CLEAN 9...

...ABY KUPIĆ FOREVER F.I.T. 1, NASTĘPNY KROK BY WYGLĄDAĆ I CZUĆ SIĘ LEPIEJ.

NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA.

JAKIEGO UBYTKU WAGI MOGĘ SIĘ SPODZIEWAĆ Z CLEAN 9?

Utrata wagi podczas programu **CLEAN 9** zależy od wielu personalnych wskaźników, takich jak waga początkowa oraz twój styl życia przed rozpoczęciem programu.

CZY PROGRAM CLEAN 9 JEST BEZPIECZNY?

Tak. Ponieważ program został opracowany tylko na 9 dni, dla większości osób jest całkowicie bezpieczny. Jeżeli jednak przed rozpoczęciem programu doskwierały ci dolegliwości zdrowotne lub jesteś pod opieką lekarza, skonsultuj się z nim zanim zaczniesz stosować **CLEAN 9** lub jakikolwiek inny program kontroli wagi.

CZY PODCZAS CLEAN 9 BĘDĘ CZUĆ GŁÓD?

Możesz być głodny/-a, zwłaszcza podczas dwóch pierwszych dni. To normalne. Jednak uczucie głodu powinno z czasem osłabnąć. Zadaniem **Forever Fiber™** i **Forever Lite Ultra™** jest wspieranie uczucia sytości i pomaganie w tłumieniu uczucia głodu.

PIERWSZE DWA DNI PROGRAMU ZAPOWIADAJĄ SIĘ CIĘŻKO! CZY MUSZĘ POSTĘPOWAĆ ZGODNIE Z WYTYCZNYMI?

Tak. CLEAN 9 został opracowany, by pomóc ci wyruszyć w drogę do kontroli wagi i usunąć z organizmu niektóre z nagromadzonych w nim toksyn, które mogą mieć negatywny wpływ na ogólne samopoczucie. Pierwsze dwa dni pomagają „zresetować" zdolność organizmu do eliminacji toksyn i przygotowują go do następnego etapu, który nastąpi w dni 3-9. Pominięcie 1 i 2 dnia może mieć wpływ na ostateczne rezultaty.

CO ROBI FOREVER GARCINIA PLUS™?

Garcinia cambogia to niewielki owoc, który zawiera składnik o nazwie kwas hydroksycytrynowy (HCA). Wiadomo, że oddziałuje on bardzo korzystnie na metabolizm tłuszczów jako inhibitor enzymów biorących udział w syntezie kwasów tłuszczowych. W połączeniu ze zdrową dietą i ćwiczeniami może przyczyniać się do efektywnej kontroli wagi.

JAKIE SĄ KORZYŚCI FOREVER THERM™?

Forever Therm™ to efektywne połączenie ekstraktów roślinnych i witamin, które działają korzystnie na metabolizm tłuszczów, wpływając na proces termogenezy.

DLACZEGO POTRZEBUJĘ BIAŁEK?

Białka to podstawowy budulec wszystkich komórek. Do budowy lub regeneracji tkanek i mięśni nasze ciało potrzebuje aminokwasów, których źródłem są białka. Dlatego dla skutecznej kontroli wagi białka są nieodzowne. Ograniczenie kalorii w taki sposób, że posiłki nie dostarczają wystarczającej ilości białka może skutkować utratą masy mięśniowej, zanim organizm zacznie spalać tłuszcz. **Forever Lite Ultra™** w połączeniu ze zdrową dietą i ćwiczeniami może pomóc ci tracić tłuszcz, nie mięśnie.

DLACZEGO MAM PIĆ CO NAJMNIEJ 8 SZKLANEK WODY DZIENNIE?

Nasz organizm w około 72% składa się z wody i stale należy uzupełniać jej zapasy. Woda jest potrzebna do zachowania zdrowej przemiany materii, ponieważ bierze udział w niemal każdym procesie biochemicznym zachodzącym w naszym ciele. Dobre nawodnienie przyczynia się również do zachowania uczucia sytości między posiłkami.

CZY MOGĘ JEŚĆ CO CHCĘ, POD WARUNKIEM, ŻE PILNUJĘ ABY NIE PRZEKROCZYĆ LIMITU 1000 KCAL?

Jednym z najważniejszych elementów pracy nad zmianą ciała jest zmiana sposobu myślenia o jedzeniu. Jeśli chcesz uzyskać jak najlepsze efekty, radzimy ci postępować dokładnie tak, jak opisano w tej broszurze. Niskokaloryczne dania mogę nie być zbilansowane tak, by dostarczać ci substancji odżywczych, koniecznych do oczyszczenia organizmu i utraty wagi.

C9

WIĘCEJ INFORMACJI O FOREVER F.I.T. ZNAJDZIESZ NA:
WWW.DISCOVERFOREVER.COM