

lifestyle *Életmód tanácsok*



FOREVER CLEAN 9

ÉTREND- ÉS MOZGÁSPROGRAM GYAKORLATI ALKALMAZÁSA

Végre itt a várva várt lehetőség, hogy többet törődj magaddal! Légy fittebb és frissebb! Ezzel a könnyen követhető programmal lehetőséget kapsz erre, energikusabb lehetsz, egy jobb életminőséget tapasztalhatsz meg! A legfontosabb, hogy hozz egy döntést, és következetesen csináld végig az alábbi programot!





1-2. NAP

Reggeli: Aloe Vera gél
Garcinia Plus

Tízórai: Forever Bee Pollen
(esetleg Absorbent C)

Ebéd: Aloe Vera gél
Garcinia Plus
Forever Bee Pollen

Vacsora: Aloe Vera gél
Garcinia Plus
Forever Bee Pollen

Este (későn fekvőknek, igény szerint):
Aloe Vera gél + 2 dl víz, + esetleg Fields of Greens,
vagy Absorbent C

A nap folyamán fogyassz el 2-3 l folyadékot, ez lehet szénsavmentes víz, vagy gyógytea. Ha nagyon éhes vagy, bármikor ehetsz Forever Bee Pollent, Absorbent C-t, vagy Fields of Greens-t! Ez a két nap némi kihívást jelent, de utána nagyon jól fogod érezni magad. Jól alszol, energikus vagy, a következő napokban pedig már könnyű, minőségi táplálékot, ételeket fogyaszthatsz.

3-9. NAP

Reggeli: Aloe Vera gél
Garcinia Plus 20 perccel
az étkezés előtt
1 mérőkanál Ultra Lite por 2,5-3 dl
folyadékban

Tízórai: Forever Bee Pollen
(esetleg Absorbent C)

Ebéd: Garcinia Plus 20 perccel az
étkezés előtt
Forever Bee Pollen
1 mérőkanál Ultra Lite por 2,5-3 dl folyadékban

Vacsora: Aloe Vera gél
Garcinia Plus 20 perccel
az étkezés előtt
Forever Bee Pollen
könnyű, kalóriaszegény étel!

Néhány gyakorlati tanáccsal is segítsek. Ha eddig nem mozgottál rendszeresen, kezd el! **Mozogj** legalább húsz percet naponta (séta, kocogás, futás, súlyozás kis súllyal, bicikli, szobabicikli, elliptikus tréner, vibrotréning, lépcsőző, úszás...), majd fokozatosan emelheted a mozgásmennyiséget, és folytasd **egy életen át!** A virágporra érzékenyek számára a Forever Bee Pollen helyett az Absorbent C, vagy a Fields of Greens ajánlott. A Lite port teheted vízbe, csökkentett zsírtartalmú tejbe, növényi tejbe (rizs-, szója-, kókusztej), fejes tejbe, vagy <15kcal gyümölcsitalba. Ha a napirended úgy igényli, felcserélheted az ebédet és a vacsorát! Amennyiben a Clean 9 programot egy komolyabb diéta bevezetőjeként szeretnéd alkalmazni, azt javaslom, hogy a fenti programba illeszkedő, könnyű, kalóriaszegény ételeket szénhidrátszegény alapanyagokból állíts össze! Ezek a jó minőségű **fehérjék** (hús, hal, tojás, sajt, lehetőleg zsírszegényen), és a **zöldségfélék** akár nyersen, párolva, vagy grillezve. Ha igazán komolyan gondolod a programot és az életmódváltást, ez alatt a kilenc nap alatt **NE EGYÉL** kenyeret, péksüteményt, gabonaféléket, magas keményítőtartalmú zöldséget (bab, borsó, kukorica, lencse, hajdina), gyümölcsöt, rizst, burgonyát, tésztát, csokoládét, nasit, csipszet, olajos magvakat. Amennyire csak tudsz, egyél-főzzél **SÓSZEGÉNYEN!** Helyettük válaszd ezeket: jégsaláta, vagy bármilyen más saláta (fejes-, madár-, galambbegy...), uborka, retek, zöldpaprika, cukkini, padlizsán, petrezselyem, zeller, tök, patison, karfiol, brokkoli, fehér- vagy vöröskáposzta, karalábé, póréhagyma, édeskömény, sárgarépa, olivabogyó (nyolc-tíz szem), kelkáposzta, kínai kel, bambuszrügy, gomba, zöldbab, paradicsom, spárga, spenót, sóska.

Sok sikert, kitartást, jó egészséget!

Dr. Révész Edit
az FLP Orvos Szakmai Bizottság Elnöke

Anyagcsere-betegségben szenvedők és cukorbetegék feltétlenül kérjék kezelőorvosuk véleményét, segítségét, és amennyiben a FOREVER CLEAN 9 étrend fogyasztása során egészségügyi problémát tapasztalsz, szintén fordulj kezelőorvosodhoz!

