

F.I.T.TM
Look Better. Feel Better.



C9

**PADĖKITE
PAGRINDA
GERESNĖ
ISVAIZDAI IR
SAVIJAUTAI.**

©2016



FOREVER[®]

AR GALIMA ATRODYTI IR JAUSTIS GERIAU VOS PO 9 DIENŲ? TAIP.

Programa **Clean 9** gali tapti pirmuoju žingsniu lieknescio ir sveikesnio kūno link. Ši veiksminga ir nesudėtinga programa aprūpins jus visomis reikalingomis priemonėmis, kad galėtumėte pradėti keistis jau šiandien!

KO GALITE TIKĖTIS PER ATEINANČIAS 9 DIENAS?

ATRODYSITE GERIAU, JAUSITĖS GERIAU IR PRADĖSITE ŠALINTI IŠ ORGANIZMO JAMĖ SUSIKAUPUSIUS TOKSINUS, KURIE GALI TRUKDYTI MAKSIMALIAI PASISAVINTI SU MAISTU GAUNAMAS MAISTO MEDŽIAGAS. BE TO, PASIJUSITE LENGVESNI IR ENERGINGESNI, ĮRODYSITE SAU, KAD GALITE KONTROLIUOTI APETITĄ, IR PASTEBĖSITE, KAD KŪNAS IMA KEISTIS.

KEISTI GYVENIMO BŪDĄ NĖRA LENGVA...

...tačiau daugelis vertingų dalykų nėra lengvai pasiekiami. Programa **Clean 9** – pirmasis žingsnis siekiant visam laikui įtvirtinti įpročius, padėsiančius pasiekti ir išlaikyti norimą svorį. Ši valymo programa – programos Forever F. I. T. pagrindas; tai puiki pradžia, jei norite būti sveiki, išvalyti organizmą ir džiaugtis lieknesciu kūnu.*

* Prieš pradėdami mankštintis ar vartoti kokį nors maisto papildą pasitarkite su gydytoju ar kitu kvalifikuotu sveikatos priežiūros specialistu ir sužinokite daugiau.

KRUOPŠČIAI ATRINKOME PROGRAMOS CLEAN 9 PRODUKTUS, KAD KARTU JIE VEIKTŲ SINERGIŠKAI. GERIAUSIĄ REZULTATĄ PASIEKSITE, JEI PRODUKTUS VARTOSITE TAIP, KAIP NURODYTA PAPILDŲ VARTOJIMO GRAFIKĖ!

ALOE VERA NEKTARAS

padeda valyti virškinamąjį traktą ir gerinti maisto medžiagų pasisavinimą.



FOREVER FIBER®

– tai 5 g patento vandenyje tirpių maistinių skaidulų mišinio, kuris gali suteikti sotumo jausmą.



FOREVER THERM®

– veiksmingas augalų ekstraktų ir vitaminų kompleksas, kuris gali padėti palaikyti gerą medžiagų apykaitą.



FOREVER GARCINIA PLUS®

gali padėti efektyviau deginti riebalus ir malšinti apetitą didindamas serotonino kiekį organizme.



Mišinyje kokteiliams

FOREVER LITE ULTRA®

gausu vitaminų ir mineralų, o kiekvienoje porcijoje yra 17 g baltymų.



„Aloe Vera“
nektaras

Du 1 litro talpos
buteliai

„Forever
Lite Ultra“®

1 pakuotė

„Forever
Garcinia Plus“®
54 kapsulės

Rinkinį
Clean 9
sudaro:

„Forever
Therm“™
18 tablečių

„Forever Fiber“®
9 pakeliai

Centimetras

NUSIPELNĖTE MAKSIMALAUS REZULTATO.

ŠTAI KELETAS PATARIMŲ, KAIP
PASIEKTI GERIAUSIĄ
REZULTATĄ.

1

**PRIEŠ PRADĖDAMI PASISVERKITE IR
IŠMATUOKITE KŪNO APIMTIS.**

Rezultatus užsirašykite į šią brošiūrą ir užbaigę programą **Clean 9** suskaičiuokite skirtumą.

2

**BROŠIŪROJE CLEAN 9 KASDIEN
PASIŽYMĖKITE, KOKIUS MANKŠTOS PRATIMUS
ATLIEKATE, KIEK SUVALGOTE IR KAIP
JAUČIATĖS LAIKYDAMIESI PROGRAMOS.**

Savikontrolė padės nenukrypti nuo programos.

3

GERKITE DAUG VANDENS.

8 stiklinės vandens per dieną gali padėti malšinti alkį, išplauti iš organizmo toksinus, išsaugoti sveiką odą ir gerą savijautą.

4

PAMIRŠKITE DRUSKINĘ.

Druska sulaiko skysčius organizme. Geriau gardinkite maistą žolelėmis ir prieskoniais.

5

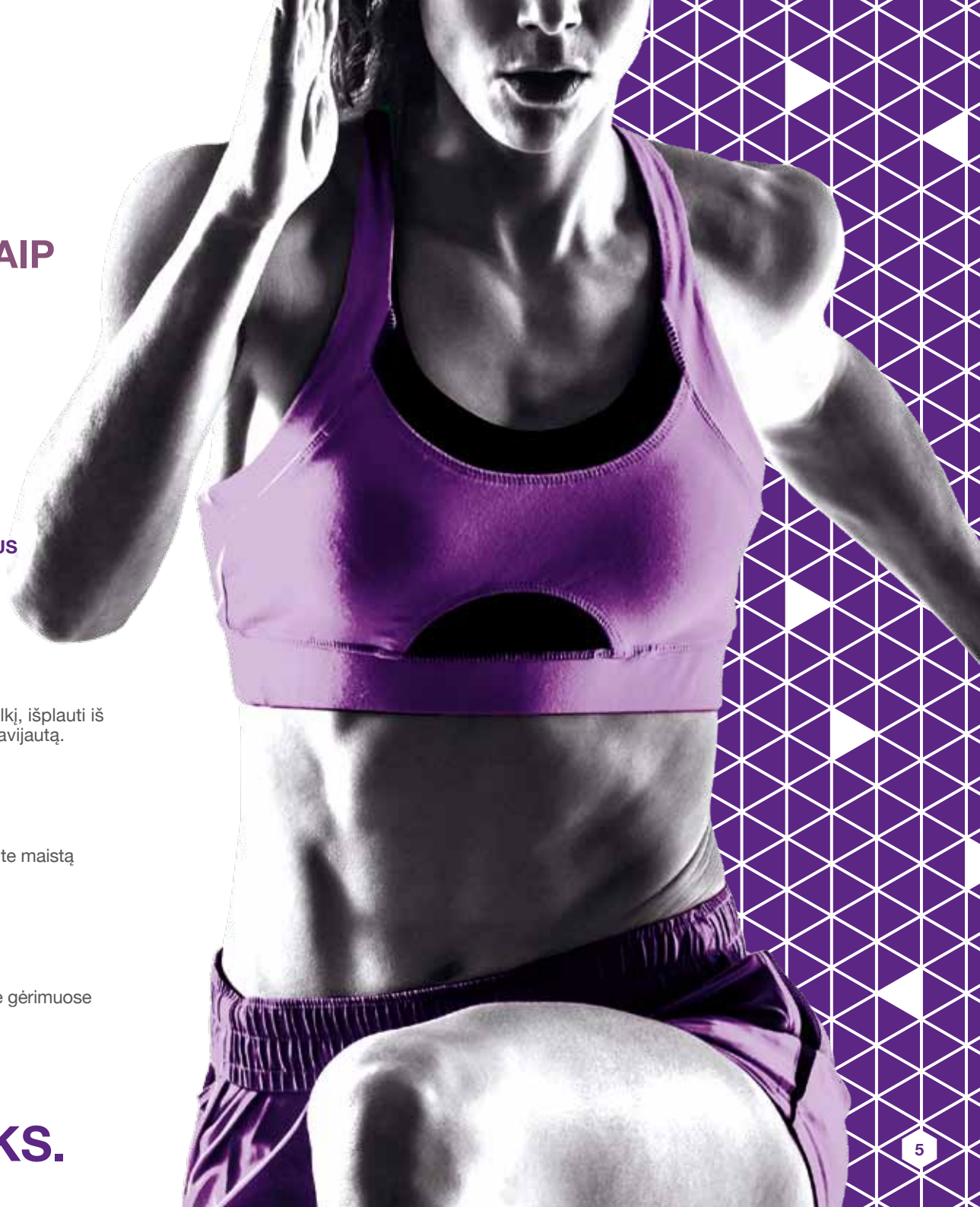
VENKITE GAIVIŲJŲ IR GAZUOTŲ GĖRIMŲ.

Gazuoti gėrimai skatina pilvo pūtimą. Gaiviuosiuose gėrimuose yra nereikalingų kalorijų ir cukraus.

4

**BŪKITE TIKRI,
KAD JUMS PAVYKS.**

5



1 IR 2 DIENOS

PIRMOSIOS DVI PROGRAMOS CLEAN 9 DIENOS SKIRTOS ORGANIZMO IR MĄSTYMO PERORIENTAVIMUI.

Pusryčiai	 2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“®	 Palaukite 30 min. prieš geriant „Aloe Vera“ nektarą	 120 ml „Aloe Vera“ nektaro Su mažiausiai 240 ml vandens	 1 tabletė „Forever Therm“™	Mažiausiai 30 min. nedidelio intensyvumo mankštos Žr. 18 ir 19 psl.
Užkandis	 1 pakelis „Forever Fiber“™ Sumaišyta su 240 – 300 ml vandens ar kito gėrimo	Papildą „Forever Fiber“™ vartokite atskirai nuo kitų kasdien vartojamų papildų. Maistinės skaidulos gali surišti kai kurias maistines medžiagas ir turėti įtakos jų pasisavinimui organizme.			
Pietūs	 2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“®	 Palaukite 30 min. prieš geriant „Aloe Vera“ nektarą.	 120 ml „Aloe Vera“ nektaro Su mažiausiai 240 ml vandens	 1 samtelis kokteilio „Forever Lite Ultra“® Sumaišytas su 300 ml vandens, migdolų pieno, neriebaus sojų pieno arba kokosų pieno	 1 tabletė „Forever Therm“™
Vakarienė	 2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“®	 Palaukite 30 min. prieš geriant „Aloe Vera“ nektarą	 120 ml „Aloe Vera“ nektaro Su mažiausiai 240 ml vandens		
Vakare	 120 ml „Aloe Vera“ nektaro Su mažiausiai 240 ml vandens				

Valant organizmą svarbu gerti daugiau vandens!

ŠIAME ETAPE IŠ ORGANIZMO PRADEdami ŠALINTI TOKSINAI. VYKDYTI PROGRAMOS REIKALAVIMUS BŪTINA, O PIRMOSIOS DVI DIENOS – PAČIOS SUNKIAUSIOS. NEPAMIRŠKITE SAVO TIKSLŲ IR ŽINOKITE, KAD SUNKUMAI YRA LAIKINI.

3 – 9 DIENOS

NEPAMIRŠKITE, KAD JŪSŲ SVORIS GALI SVYRUOTI.
SVERKITĖS TIK 1 IR 9 DIENOMIS.

Pusryčiai	 2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“®	 Palaukite 30 min. prieš geriant „Aloe Vera“ nektarą.	 120 ml „Aloe Vera“ nektaro Su mažiausiai 240 ml vandens	 1 samtelis kokteilio „Forever Lite Ultra“® Sumaišytas su 300 ml vandens, migdolų pieno, neriebaus sojų pieno arba kokosų pieno	 1 tabletė „Forever Therm“™
Užkandis	 1 pakelis „Forever Fiber“™ Sumaišyta su 240 – 300 ml vandens ar kito gėrimo	Papildą „Forever Fiber“™ vartokite atskirai nuo kitų kasdien vartojamų papildų. Maistinės skaidulos gali surišti kai kurias maistines medžiagas ir turėti įtakos jų pasisavinimui organizme.			
Pietūs	 2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“®	 1 samtelis kokteilio „Forever Lite Ultra“® Sumaišytas su 300 ml vandens, migdolų pieno, neriebaus sojų pieno arba kokosų pieno	Tikslas beveik pasiektas! 9 dieną vietoje kokteilio „Forever Lite Ultra“® pietums suvalgykite 300 kcal patiekalą. Tai palengvins perėjimą prie programos F15.	 1 tabletė „Forever Therm“™	
Vakarienė	 2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“®	600 kcal patiekalas Pasiūlymų ieškokite 16 ir 17 psl.	3 – 9 dienomis vyrai gali suvartoti iki 200 kcal daugiau. Jie gali arba išgerti papildomą kokteilį, arba suvalgyti 200 kcal daugiau turintį patiekalą.		
Vakare	 Mažiausiai 240 ml vandens				

Mažiausiai 30 min.
vidutinio
intensyvumo
mankštos
Žr. psl. 18 ir 19

Programos
Clean 9
valgiaraštį galima
priderinti prie
jūsų gyvenimo
būdo.

Jeigu 600 kcal patiekalą
norite suvalgyti per pietus, o
baltymų kokteilį, pagamintą
su papildu „Forever Lite
Ultra“®e, išgerti vakarienei,
galite sukeisti juos vietomis!

KAD IR KĄ RODYTŲ SVARSTYKLĖS, PASTEBĖSITE
TEIGIAMŲ POKYČIUS, PAVYZDŽIUI, PLOKŠTESNĮ PILVĄ
AR PAGERĖJUSIĄ SAVIAJUTĄ.

PASKUTINĘ DIENĄ, UŽBAIGDAMI PROGRAMĄ
CLEAN 9 IR RUOŠDAMIESI KITAM ŽINGSNIUI,
BŪSITE KUPINI ENERGIJOS IR JĖGŲ!

FOREVER LITE ULTRA® KOKTEILIŲ RECEPTAI.

Pagal šiuos gardžius receptus pasigaminsite įvairesnių **Forever Lite Ultra®** kokteilių. Juose gausu baltymų ir antioksidantų, kad jaustumėtės sotūs ir energingi ne vieną valandą. Šiuos kokteilius taip pat galite gerti po treniruočių visą laiką, kol laikysitės programos **Forever F.I.T.**. Tai sveikas ir skanus būdas numalšinti alkį ir pasilepinti tuomet, kai prireikia nekaloringo, maistingo užkandžio.

JĖGAS ATSTATANTIS VYŠNIŲ IR IMBIERO KOKTEILIS

Viena porcija – 219 kcal

Puikus kokteilis dieniui įpusėjus; padeda atpalaiduoti pavargusius raumenis ir sustiprinti teigiamą mankštos poveikį.

Plakuve sumaišykite 1 samtelį vanilinio kokteilio „Forever Lite Ultra“®, 240 ml nesaldinto kokosų pieno, ½ puodelio šaldytų vyšnių, ½ a. š. smulkinto imbiero, 4 – 6 nedidelius ledo kubelius. Dideliu greičiu plakite 20 – 30 sek. ir iš karto patiekite.

MĖLYNIŲ JĖGA

Viena porcija – 203 kcal

Šiame kokteilyje gausu figūrą gražinančių maistinių skaidulų ir antioksidantų, todėl jis padės ilgam pamiršti alkį.

Plakuve sumaišykite 1 samtelį vanilinio kokteilio „Forever Lite Ultra“®, 240 ml nesaldinto kokosų pieno, ¾ puodelio mėlynių, 4 – 6 nedidelius ledo kubelius. Dideliu greičiu plakite 20 – 30 sek. ir iš karto patiekite.

KREMINIS PERSIKŲ KOKTEILIS

Viena porcija – 180 kcal

Lengvame ir gaivinančiame kreminės konsistencijos kokteilyje dera visi puikiai vasaros skoniai.

Plakuve sumaišykite 1 samtelį vanilinio kokteilio „Forever Lite Ultra“®, 240 ml nesaldinto migdolų pieno, 1 puodelį šaldytų nesaldintų persikų, ½ a. š. cinamono, 4 – 6 nedidelius ledo kubelius. Dideliu greičiu plakite 20 – 30 sek. ir iš karto patiekite.

ŠOKOLADINIS AVIEČIŲ KOKTEILIS

Viena porcija – 204 kcal.

Dekadentiškas sodraus šokolado ir saldžių aviečių derinys puikiai tiks tuomet, kai norėsite ko nors saldaus.

Plakuve sumaišykite 1 samtelį vanilinio kokteilio „Forever Lite Ultra“®, 240 ml nesaldinto kokosų pieno, 1 puodelį šviežių aviečių, 1 a. š. kakavos miltelių, 4 – 6 nedidelius ledo kubelius. Dideliu greičiu plakite 20 – 30 sek. ir iš karto patiekite.

Bet kuriame recepte vanilinį „Forever Lite Ultra“® kokteilį galite pakeisti šokoladiniu – arba galite eksperimentuoti ir sukurti savo receptą!

KOKTEILIS „OBUOLIŲ PYRAGAS“

Viena porcija – 188 kcal

Rudeniui kvepiančiame kokteilyje – obuoliai, kuriuose gausu antioksidantų, ir cinamonas.

Plakuve sumaišykite 1 samtelį vanilinio kokteilio „Forever Lite Ultra“®, 240 ml nesaldinto kokosų pieno, 120 ml obuolių tyrės, ½ a. š. cinamono, 4 – 6 nedidelius ledo kubelius. Dideliu greičiu plakite 20 – 30 sek. ir iš karto patiekite.

VANILINIS BRAŠKIŲ KOKTEILIS

Viena porcija – 203 kcal

Tai gardus būdas aprūpinti organizmą geraisiais riebalais nesuvartojant daug kalorijų.

Plakuve sumaišykite 1 samtelį vanilinio kokteilio „Forever Lite Ultra“®, 240 ml vandens, 1 puodelį šaldytų braškių, 1 a. š. linų sėmenų aliejaus, 4 – 6 nedidelius ledo kubelius. Dideliu greičiu plakite 20 – 30 sek. ir iš karto patiekite.

ENERGIJOS SUTEIKIANTIS ŽALIASIS KOKTEILIS

Viena porcija – 166 kcal.

Šis nepaprastai skanus ir maistingas kokteilis – puikus būdas suvalgyti papildomą porciją žalumynų.

Plakuve sumaišykite 1 samtelį vanilinio kokteilio „Forever Lite Ultra“®, ½ puodelio šviežių spinatų lapų, ½ puodelio šaldytų mėlynių, 5 šaldytas braškes, 60 ml nesaldinto kokosų pieno, 4 – 6 nedidelius ledo kubelius. Dideliu greičiu plakite 20 – 30 sek. ir iš karto patiekite.

Yra gausybė būdų sumaišyti kokteilį „Forever Lite Ultra“® ir vaisius ir daržoves iš leistinų produktų sąrašo (14 ir 15 psl.).

GAMINDAMI BET KURĮ IŠ ŠIŲ KOKTEILIŲ GALITE NAUDOTI RYŽIŲ PIENĄ, NESALDINTĄ MIGDOLŲ PIENĄ, NESALDINTĄ KOKOSŲ PIENĄ ARBA NESALDINTĄ SOJŲ PIENĄ. PATIKRINKITĖ ETIKETĖ IR ĮSITIKINKITE, KAD 240 ML JUŠŲ PASIRINKTOS PIENO RŪŠIES ENERGINĖ VERTĖ – MAŽDAUG 50 – 60 KCAL.

VAISIAI, DARŽOVĖS IR NERIBOJAMI MAISTO PRODUKTAI

Toliau išvardytus vaisius ir daržoves valgykite visos programos **Clean 9** metu, kad numalšintumėte apetitą. Juose mažai kalorijų, tačiau gausu vitaminų, mineralų, fitonutrientų ir maistinių skaidulų.

Ribojami maisto produktai (1 porcija)

Kasdien suvalgykite vieną šių vaisių ir daržovių porciją.

Vaisius/Daržovė	Viena porcija	Vaisius/Daržovė	Viena porcija	Vaisius/Daržovė	Viena porcija
Abrikosai	3	Figos	2 mažos figos	Slyvos	1 vidutinio dydžio slyva
Obuoliai	1 vidutinio dydžio obuolys	Vynuogės	¾ puodelio	Džiovintos slyvos	2 vidutinio dydžio
Artišokai	1 vidutinio dydžio artišokas	Greipfrutai	½ vidutinio dydžio	Avietės	1 puodelis
Gervuogės	1 puodelis	Apelsinai	1 mažas apelsinas	Sojų pupelės	¼ puodelio išaižytų
Mėlynės	¾ puodelio	Persikai	1 vidutinio dydžio persikas	Braškės	8 vidutinio dydžio braškės
Kiviai	1 vidutinio dydžio kivi	Kriaušės	1 maža kriaušė		
Vyšnios	½ puodelio				

Ribojami maisto produktai (2 porcijos)

Kasdien suvalgykite dvi šių vaisių ir daržovių porcijas.

Vaisius/Daržovė	Viena porcija
Šparagai	8 ūgliai
Žiediniai kopūstai	½ galvutės
Saldžiosios paprikos	1 vidutinio dydžio paprika
Žirniai	¾ puodelio
Pomidorai	1 vidutinio dydžio pomidoras

Neribojami produktai

Šių vaisių ir daržovių kasdien valgykite tiek, kiek norite. Juose tiek mažai kalorijų, kad jų porcija programos **Clean 9** metu nenustatyta.

Gražgarstės	Cikorijos	Lapiniai kopūstai
Salierai	Brokoliai	Porai
Laiškiniai svogūnai	Agurkai	Špinatai
Lapinės salotos (Visos rūšys)	Baklažanai	Šparaginės pupelės

Daržoves reikėtų valgyti termiškai neapdorotas (išskyrus artišokus ir sojas) arba paruoštas garuose be riebalų ar aliejaus. Jei norite, pagardinkite jas žolelėmis ar mėgstamais prieskoniais.

SKANŪS 500 – 600 KALORIJŲ PATIEKALAI PIETUMS.

Šiais greitais ir lengvai paruošiamais patiekalais galite pajvairinti savo valgiaraštį 3 – 9 programos **Clean 9** dienomis. **Energinė kiekvieno patiekalo vertė – maždaug 500 – 600 kalorijų.** Kad skatintų medžiagų apykaitą, jie gaminami iš produktų, kuriuose gausu baltymų ir mažai angliavandenių. Be to, kiekvieno patiekalo maisto medžiagos yra subalansuotos, todėl ilgiau jausitės sotūs ir būsite energingesni, o iš organizmo bus lengviau šalinami toksinai. Patiekalus gaminti galite bet kokia tvarka.

VIŠTIENA SU RYZIAIS

Apie 584 kcal

150 g orkaitėje keptos višties krūtinėlės be odelės ir kaulų, ¼ **puodelio** rudųjų ryžių, 2 **puodeliai** įvairių daržovių (iš leistinių produktų sąrašo), 15 nekeptųjų migdolų.

PAPRASTAS LAŠIŠOS PATIEKALAS

Apie 527 kcal

120 g apkeptos lašišos, 1 v. š. alyvuogių aliejaus (kepimui), 1 vidutinio dydžio cinamonu pabarstyta saldžioji bulvė, **pakuotė** mikrobangų krosnelėje tinkamų gaminti daržovių (skirta vienam asmeniui).

KEPTA KALAKUTIENA SU DARŽOVĖMIS

Apie 540 kcal

120 g orkaitėje keptos kalakuto krūtinėlės be odelės, 1 vidutinio dydžio orkaitėje kepta bulvė su 1 a. š. lydyto sviesto ir smulkintais laiškiniais česnakais, ½ **puodelio** špinatų, su 2 **skiltelėmis** smulkinto česnako apkepintų 2 a. š. itin gryno alyvuogių aliejaus, 1 nedidelė kriaušė, išvirta vandenyje su 1 a. š. vanilės ekstrakto ir pabarstyta cinamonu.

MEKSIKIETIŠKAS PATIEKALAS

Apie 545 kcal

Dideliame dubenyje sluoksniuokite šiuos produktus: 1 **puodelį** rudųjų ryžių, ½ **puodelio** virtų juodųjų arba margųjų pupelių, 90 g griežinėliais supjaustytos orkaitėje arba ant grotelių keptos višties krūtinėlės be odelės ir kaulų, po ¼ **puodelio** smulkinto svogūno ir aštraus padažo („salsa“), ¼ **puodelio** kubeliais supjaustyto avokado arba gvakamolės, 1 v. š. šviežios kalendros. Pagardinkite žaliosios citrinos sultimis.

KALAKUTIENOS MĖSAINIS SU SKRUDINTOMIS BULVYTĖMIS

Apie 588 kcal

Maltinukas iš liesos maltos kalakuto krūtinėlės (120 g) ant garstyčiomis apteptos bandelės be gliuteno, 120 g skrudintų saldžiųjų bulvių skiltelių (apipurkškite kepimo aliejumi, pagardinkite žiupsneliu čili pipirų miltelių ar cinamono; kepkite iki 200 °C (400 °F) įkaitintoje orkaitėje 30 min. arba kol suminkštės), 2 **puodeliai** įvairių salotų lapų su pomidorais ir mėlynuoju svogūnu, pagardintų 2 a. š. itin gryno alyvuogių aliejaus ir 2 a. š. balzaminio acto.

MAKARONŲ PATIEKALAS

Apie 585 kcal

1 **puodelis** virtų (ryžių arba balandų miltų) makaronų, sumaišytų su 1 **puodeliu** padažo „Marinara“ ir ½ **puodelio** grybų, 90 g griežinėliais pjaustytos orkaitėje arba ant grotelių keptos višties be odelės ir kaulų, 2 **puodeliai** romaninių salotų su pomidorais ir agurkais, pagardintų 2 a. š. itin gryno alyvuogių aliejaus ir 2 a. š. balzaminio acto.

KIAULIENA SU PUPELĖMIS

Apie 582 kalorijas

Ant grotelių arba orkaitėje keptas kiaulienos kepsnis (120 g), ½ **puodelio** virtų juodųjų pupelių, ½ **puodelio** bolivinių balandų, 1 **puodelis** įvairių salotų lapų ir ½ **puodelio** kubeliais pjaustytų agurkų, pagardintų 2 a. š. itin gryno alyvuogių aliejaus ir 2 a. š. balzaminio acto.

AR MAN PAKANKA MAISTO?

3 – 9 DIENOMIS SUVARTOSITE PO 1000 KCAL PER DIENĄ. JEI REIKIA, VYRAI GALI SUVARTOTI 100 – 200 KCAL PER DIENĄ DAUGIAU: SUVALGYTI DAUGIAU LIESŲ BALTYMŲ ARBA IŠGERTI PAPILDOMĄ KOKTEILĮ FOREVER LITE ULTRA®.

LAIKANTIS PROGRAMOS CLEAN 9 PRIREIKS UŽSISPYRIMO IR VALIOS. LAIMEI, DAUGELIS ŽMONIŲ PASTEBI, KAD ALKIŲ JAUSMAS KASDIEN VIS SILPNĖJA. TACIAU JEI JAUCIATĖS LABAI ALKANI IR NORITE SUVALGYTI KĄ NORS PAPILDOMAI, PAMĖGINKITE PASINAUDOTI ŠIAIS PATARIMAIŠ:

Gerkite daugiau vandens.

Vanduo užpildo skrandį ir gali padėti nuslopinti alkį ar norą suvalgyti ką nors skanaus.

Popietinį alkį malšinkite

supjaustytomis šviežiomis daržovėmis iš leistinių produktų sąrašo.

Vakare suvalgykite gabaliuką vaisiaus iš leistinių produktų sąrašo.

KAIP MANKŠTINTIS?

1 – 2 DIENOS

Pirmąsias dvi dienas suvartosite labai mažai kalorijų. Todėl gali atrodyti, kad turite mažiau energijos nei paprastai. Tai normalu, ir neverta dėl to nerimauti.

Kiek laiko mankštintis? Kasdien 30 min. skirkite nedidelio intensyvumo fiziniams pratimams.

Mankštą galima padalinti į dvi dalis po 15 min., tačiau kad organizmas imtų deginti riebalus, geriau mankštintis 30 min. be pertraukos.

Nors šiek tiek mankštintis reikia, šiame programos **Clean 9** etape mankšta turėtų būti lengva arba vidutiniškai intensyvi. 30 min. pasivaikščiokite nedideliu ar vidutiniu tempu, atlikite lengvus tempimo pratimus ar apsilankykite jogos užsiėmimuose pradedantiesiems. Taip ne tik paskatinsite medžiagų apykaitą, bet ir lengviau susikaupsite ir išliksite ramūs pokyčių proceso pradžioje.

Prieš 30 min. mankštą 2 min. skirkite tempimo pratimams ir 5 min. – apšilimo pratimams. Paruošus kūną ir raumenis mankšta bus efektyvesnė, o po jos greičiau atgausite jėgas.

Per dieną pasitaiko nemažai galimybių sudeginti kalorijų papildomai. Užuot naudojęsi liftu, lipkite laiptais, arba pasistatykite automobilį toliau nuo kelionės tikslo, ir eikite pėsčiomis.

3 – 9 DIENOS

Metas padirbėti smarkiau! Vartojate daugiau kalorijų, todėl turėtumėte būti energingesni ir pasirengę didesniam fiziniam krūviui. Šiame programos **Clean 9** etape daugiausia dėmesio reikėtų skirti kalorijas deginantiems pratimams (žr. sąrašą apačioje). Tyrimų duomenimis, tokie užsiėmimai, kaip bėgimas ar šokiai, sudegina daugiau kalorijų, nei bet kokie kiti fiziniai pratimai.

NEDIDELIO IR VIDUTINIO INTENSIVUMO PRATIMAI

+ VAŽIAVIMAS DVIRAČIU
+ GREITAS ĖJIMAS
+ PLAUKIMAS
+ VANDENS AEROBIKA
+ JOGA
+ ELIPSINIS
TRENIRUOKLIS

+ ŽINGSNINĖ AEROBIKA
+ ŽYGLIAI PĖSČIOMIS
+ KOPIMAS Į UOLAS
+ ŠOKIAI
+ VAŽINĖJIMAS RIEDUČIAIS
+ BĖGIMO TAKELIS
+ TEMPIMO PRATIMAI

PLANAS KIEKVIENAI DIENAI.

Tyrimų duomenys rodo, kad žmonės, kurie užsirašo, ką valgo ir kiek laiko mankština, numeta daugiau svorio. Tiems, kurie kasdien žymėsis, ką nuveikė, tikimybė įgyvendinti visą programą **Clean 9** yra du ar tris kartus didesnė.

Stebėkite, kaip keičiasi jūsų kūnas: programos pradžioje ir pabaigoje pasisverkite, o rezultatus užsirašykite.

Pasižymėkite, ką valgote papildomai, kaip kasdien mankštinatės, ar gerai miegate ir kaip jaučiatės.

Taip ne tik turėsite galimybę stebėti pažangą, bet ir sukaupsite informaciją, kuri bus naudinga tolimesnėje kelionėje sveiko ir liekno kūno link.

D1

D2

D3

D4

D5

D6

D7

D8

D9

+ Programa Clean 9: 1 diena



2 min. tempimo
pratimų



5 min. apšilimo
pratimų



30 min. mankštos



8 stiklinės
vandens



Mankštos rūšis

Pastabos

(Intensyvumas, svarmenys,
kiek kartų atliktas pratimas ir t. t.)

Trukmė

Pusryčiai

- 2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“®
- 120 ml „Aloe Vera“ nektaro
- 1 tabletė „Forever Therm“™
- Mažiausiai 30 min. nedidelio intensyvumo mankštos

Užkandis

- 1 pakelis „Forever Fiber“™

Pietūs

- 2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“®
- 120 ml „Aloe Vera“ nektaro
- 1 tabletė „Forever Therm“™
- 1 samtelis kokteilio „Forever Lite Ultra“®

Vakarienė

- 2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“®
- 120 ml „Aloe Vera“ nektaro

Vakare

- 120 ml „Aloe Vera“ nektaro

+ Maistas

Užsirašykite, kokius neribojamus produktus valgote, kad galėtumėte sekti pažangą.

1 DIENA BAIGTA! LIKO 8 DIENOS!

D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9

+ Programa Clean 9: 2 diena

 2 min. tempimo pratimų	 5 min. apšilimo pratimų	 30 min. mankštos
 8 stiklinės vandens		
		
		
		
		

Mankštos rūšis

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pastabos

(Intensyvumas, svarmenis, kiek kartų atliktas pratimas ir t. t.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Trukmė

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pusryčiai	Užkandis	Pietūs
2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“® 120 ml „Aloe Vera“ nektaro 1 tabletė „Forever Therm“™ - Mažiausiai 30 min. nedidelio intensyvumo mankštos	1 pakelis „Forever Fiber“™	2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“® 120 ml „Aloe Vera“ nektaro 1 tabletė „Forever Therm“™ 1 samtelis kokteilio „Forever Lite Ultra“®
Vakarienė	Vakare	
2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“® 120 ml „Aloe Vera“ nektaro	120 ml „Aloe Vera“ nektaro	

+ Maistas

Užsirašykite, kokius neribojamus produktus valgote, kad galėtumėte sekti pažangą.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**PUIKIAI
PADIRBĖTA! ĮVEIKĖTE
JAU 2 PROGRAMOS
CLEAN 9 DIENAS.
PIRMYN.
JUMS PAVYKS!**

**NEPAMIRŠKITE, KAD PO 2 DIENOS PROGRAMA
KEIČIASI, PATIKRINKITE 3 – 9 DIENŲ
UŽDUOČIŲ SĄRAŠĄ.**

+ Programa Clean 9: 3 diena

2 min. tempimo pratimų

5 min. apšilimo pratimų

30 min. mankštos

8 stiklinės vandens

Mankštos rūšis	Pastabos (Intensyvumas, svarmenys, kiek kartų atliktas pratimas ir t. t.)	Trukmė

Pusryčiai	Užkandis	Pietūs
2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“® 120 ml „Aloe Vera“ nektaro 1 tabletė „Forever Therm“™ 1 samt. kokteilio „Forever Lite Ultra“® Mažiausiai 30 mi n. vidutinio intensyvumo mankštos	1 pakelis „Forever Fiber“™	2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“® 1 tabletė „Forever Therm“™ 1 samtelis kokteilio „Forever Lite Ultra“
Vakarienė	Vakare	
2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“® 600 kcal patiekalas	240 ml vandens	

+ Maistas

Užsirašykite, kokius neribojamus produktus valgote, kad galėtumėte sekti pažangą.

+ Programa Clean 9: 4 diena

2 min. tempimo pratimų

5 min. apšilimo pratimų

30 min. mankštos

8 stiklinės vandens

Mankštos rūšis	Pastabos (Intensyvumas, svarmenys, kiek kartų atliktas pratimas ir t. t.)	Trukmė

Pusryčiai	Užkandis	Pietūs
2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“® 120 ml „Aloe Vera“ nektaro 1 tabletė „Forever Therm“™ 1 samt. kokteilio „Forever Lite Ultra“® Mažiausiai 30 min. vidutinio intensyvumo mankštos	1 pakelis „Forever Fiber“™	2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“® 1 tabletė „Forever Therm“™ 1 samtelis kokteilio „Forever Lite Ultra“®
Vakarienė	Vakare	
2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“® 600 kcal patiekalas	240 ml vandens	

+ Maistas

Užsirašykite, kokius neribojamus produktus valgote, kad galėtumėte sekti pažangą.

+ Programa Clean 9: 5 diena

2 min. tempimo pratimų

5 min. apšilimo pratimų

30 min. mankštos

8 stiklinės vandens

Mankštos rūšis	Pastabos (Intensyvumas, svarmenys, kiek kartų atliktas pratimas ir t. t.)	Trukmė

Pusryčiai	Užkandis	Pietūs
2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“® 120 ml „Aloe Vera“ nektaro 1 tabletė „Forever Therm“™ 1 samt. kokteilio „Forever Lite Ultra“® Mažiausiai 30 min. vidutinio intensyvumo mankštos	1 pakelis „Forever Fiber“™	2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“® 1 tabletė „Forever Therm“™ 1 samtelis kokteilio „Forever Lite Ultra“®
Vakarienė	Vakare	
2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“® 600 kcal patiekalas	240 ml vandens	

+ Maistas

Užsirašykite, kokius neribojamus produktus valgote, kad galėtumėte sekti pažangą.

+ Programa Clean 9: 6 diena

2 min. tempimo pratimų

5 min. apšilimo pratimų

30 min. mankštos

8 stiklinės vandens

Mankštos rūšis	Pastabos (Intensyvumas, svarmenys, kiek kartų atliktas pratimas ir t. t.)	Trukmė

Pusryčiai	Užkandis	Pietūs
2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“® 120 ml „Aloe Vera“ nektaro 1 tabletė „Forever Therm“™ 1 samt. kokteilio „Forever Lite Ultra“® Mažiausiai 30 min. vidutinio intensyvumo mankštos	1 pakelis „Forever Fiber“™	2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“® 1 tabletė „Forever Therm“™ 1 samtelis kokteilio „Forever Lite Ultra“®
Vakarienė	Vakare	
2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“® 600 kcal patiekalas	240 ml vandens	

+ Maistas

Užsirašykite, kokius neribojamus produktus valgote, kad galėtumėte sekti pažangą.

+ Programa Clean 9: 7 diena

2 min. tempimo pratimų

5 min. apšilimo pratimų

30 min. mankštos

8 stiklinės vandens

Mankštos rūšis	Pastabos (Intensyvumas, svarmenys, kiek kartų atliktas pratimas ir t. t.)	Trukmė

Pusryčiai	Užkandis	Pietūs
2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“® 120 ml „Aloe Vera“ nektaro 1 tabletė „Forever Therm“™ 1 samt. kokteilio „Forever Lite Ultra“® Mažiausiai 30 min. vidutinio intensyvumo mankštos	1 pakelis „Forever Fiber“™	2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“® 1 tabletė „Forever Therm“™ 1 samtelis kokteilio „Forever Lite Ultra“®
Vakarienė	Vakare	
2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“® 600 kcal patiekalas	240 ml vandens	

+ Maistas

Užsirašykite, kokius neribojamus produktus valgote, kad galėtumėte sekti pažangą.

+ Programa Clean 9: 8 diena

2 min. tempimo pratimų

5 min. apšilimo pratimų

30 min. mankštos

8 stiklinės vandens

Mankštos rūšis	Pastabos (Intensyvumas, svarmenys, kiek kartų atliktas pratimas ir t. t.)	Trukmė

Pusryčiai	Užkandis	Pietūs
2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“® 120 ml „Aloe Vera“ nektaro 1 tabletė „Forever Therm“™ 1 samt. kokteilio „Forever Lite Ultra“® Mažiausiai 30 min. vidutinio intensyvumo mankštos	1 pakelis „Forever Fiber“™	2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“® 1 tabletė „Forever Therm“™ 1 samtelis kokteilio „Forever Lite Ultra“®
Vakarienė	Vakare	
2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“® 600 kcal patiekalas	240 ml vandens	

+ Maistas

Užsirašykite, kokius neribojamus produktus valgote, kad galėtumėte sekti pažangą.

D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9

+ Programa Clean 9: 9 diena

 2 min. tempimo pratimų	 5 min. apšilimo pratimų	 30 min. mankštos
 8 stiklinės vandens		
		
		
		
		

Mankštos rūšis	Pastabos (Intensyvumas, svarmenis, kiek kartų atliktas pratimas ir t. t.)	Trukmė

Pusryčiai	Užkandis	Pietūs
 2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“®  120 ml „Aloe Vera“ nektaro  1 tabletė „Forever Therm“™  1 samt. kokteilio „Forever Lite Ultra“®  Mažiausiai 30 min. vidutinio intensyvumo mankštos	 1 pakelis „Forever Fiber“™	 2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“®  1 tabletė „Forever Therm“™  300 kcal patiekalas
Vakarienė	Vakare	
 2 kapsulės „Forever Garcinia Plus“®  600 kcal patiekalas	 240 ml vandens	

+ Maistas

Užsirašykite, kokius neribojamus produktus valgote, kad galėtumėte sekti pažangą.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SVEIKINAME!
JŪS SĖKMINGAI
BAIGĖTE PROGRAMA
CLEAN 9.
JUMS PAVYKO!

ATSIVERSKITE 7 PSL. IR UŽRAŠYKITE
KŪNO SVORĮ IR APIMTIS PO
PROGRAMOS CLEAN 9.

DAŽNAI UŽDUODAMI KLAUSIMAI.

KIEK SVORIO GALIU TIKĖTIS NUMESTI PAGAL PROGRAMĄ CLEAN 9?

Kiek svorio numesite pagal programą **Clean 9** priklauso nuo jūsų pradinio duomenų, įskaitant jūsų pradinį svorį ir gyvenimo būdą pradedant laikytis programos.

AR PROGRAMA CLEAN 9 YRA SAUGI?

Taip. Kadangi programa trunka tik devynias dienas, daugumai žmonių ji visai saugi. Tačiau jei skundžiatės kokių nors negalavimų ar esate prižiūrimi gydytojo, prieš pradedant lieknėti pagal programą **Clean 9** ar bet kokią kitą lieknėjimo programą reikėtų pasitarti su gydytoju.

AR LAIKYDAMASIS PROGRAMOS CLEAN 9 JAUSIU ALKĮ?

Galite jausti alkį, ypač pirmąsias dvi dienas. Tai normalu. Tačiau alkio jausmas turėtų silpnėti. Papildas „**Forever Fiber**“™ ir kokteilis „**Forever Lite Ultra**“™ padeda pajusti sotumą ir slopinti alkį.

PIRMOSIOS DVI PROGRAMOS DIENOS ATRODO SUNKIOS! AR BŪTINAI VISKĄ TURIU DARYTI TAIP, KAIP NURODYTA?

Taip. Programos **Clean 9** paskirtis – pradėti sveiko lieknėjimo procesą ir padėti pašalinti iš organizmo kai kuriuos toksinus, galinčius turėti neigiamos įtakos jūsų sveikatai. Pirmosios dvi dienos padeda perorientuoti organizmą, kad šis imtų šalinti toksinus, ir paruošti jį 3 – 9 dienoms. Praleidus 1 ir 2 dienas, tai gali turėti įtakos galutiniam šio programos etapo rezultatui.

KOKIA PAPILDO FOREVER GARCINIA PLUS® PASKIRTIS?

Briaunotosios garcinijos veda nedidelius, moliūgą primenančius vaisius, kuriuose yra medžiagos, vadinamos hidroksicitrinos rūgštimi. Tyrimų duomenys rodo, kad hidroksicitrinos rūgštis (derinant jos vartojimą su sveika mityba ir mankšta) padeda palaikyti normalų svorį. Tiksliau, briaunotoji garcinija gali padėti organizmui efektyviau deginti riebalus. Ji taip pat gali didinti serotonino kiekį organizme ir taip padėti slopinti apetitą.

KUO PAPILDAS FOREVER THERM™ NAUDINGAS ORGANIZMUI?

Papildas „**Forever Therm**“™ – tai veiksmingas augalų ekstraktų ir vitaminų kompleksas, kuris gali skatinti termogenezę ir taip padėti palaikyti medžiagų apykaitą.

KAM MAN REIKALINGI BALTŲMAI?

Baltymai – pagrindiniai organizmo ląstelių statybiniai blokai. Audinių ir raumenų augimui ir atkūrimui organizmui reikalingos aminorūgštys, kurių yra tik baltymuose. Tyrimų duomenys rodo, kad norint sėkmingai sulieknėti baltymai yra būtini. Jei vartojame mažiau kalorijų ir gauname nepakankamai baltymų, raumenų masė gali sumažėti dar prieš pradedant mažėti riebalų masei. Kokteilis „**Forever Lite Ultra**“™ (jei jo vartojimas derinamas su sveika mityba ir mankšta) gali padėti atsikratyti riebalų, o ne raumenų.

KODĖL PER DIENĄ TURĖČIAU IŠGERTI MAŽIAUSIAI 8 STIKLINES VANDENS?

Apie 72 proc. mūsų organizmo sudaro vanduo, ir jo atsargas būtina nuolat papildyti. Vanduo padeda palaikyti gerą medžiagų apykaitą, nes jis dalyvauja beveik visuose mūsų organizmo biocheminiuose procesuose. Be to, gerdami pakankamai vandens tarp valgių jausitės sotnesni.

AR GALIU VALGYTI, KĄ NORIU, JEI LAIKAU SI PAGRINDINĖS PROGRAMOS CLEAN 9 ŠALYGOS – NEVIRŠYTI 1000 KCAL PER DIENĄ NORMOS?

Vienas svarbiausių dalykų lieknėjant – pakeisti požiūrį į maistą. Jei norite geriausio rezultato, darykite viską tiksliai taip, kaip nurodyta šioje brošiūroje. Nekaloringuose maisto produktuose gali nebūti visų organizmo valymui ir lieknėjimui reikalingų maisto medžiagų.

**DAUGIAU APIE PROGRAMĄ FOREVER F.I.T.
GALITE SUŽINOTI APSILANKĘ
FOREVERLIVING.LT**

PROGRAMA FOREVER F.I.T. TURI KĄ PASIŪLYTI KIEKVIENAM!

ŽENKITE KITĄ ŽINGSNĮ.

Pasisemkite įkvėpimo iš programos **F15** ir sužinokite, kaip atsikratyti blogų įpročių, kurie gali lemti antsvorio atsiradimą. Pakeiskite savo požiūrį į mitybą ir mankštą, sustiprinkite raumenis ir pasikeiskite.



IEŠKOTE VEIKSMINGŲ PAPILDŲ KIEKVIENAI DIENAI?

Jei nenorite sulieknėti, tačiau ieškote pažangaus ir nesudėtingo būdo aprūpinti organizmą vitaminais ir mineralais, metas pasidomėti programa **Vital 5**®.

Vital 5®, kurią sudaro penki veiksmingi, sinergiškai veikiantys produktai, taip pat suteiks informacijos apie sveiką gyvenseną, pasiūlys įdomių treniruočių programų ir padės geriau atrodyti ir jaustis.

NESVARBU, AR NORITE
SULIEKNĖTI, AR IEŠKOTE
PAŽANGIŲ MAISTO
PAPILDŲ AR NAUJOS
MĖGSTAMOS
TRENIRUOČIŲ
PROGRAMOS,

FOREVER F.I.T.
TURI TAI,
KO JUMS
REIKIA.



Išskirtinis platintojas:
UAB „Forever Living Products Baltics“
Pylimo g. 30, LT-01135 Vilnius
tel.+370 5 261 0070, faks. +370 5 261 0306
www.foreverliving.lt