



FOREVER



**FOREVER**  
**Nutri-Lean™**  
**Program**

para una vida más saludable

PROGRAMA DE LIMPIEZA NUTRICIONAL



# Contenido

3

Introducción al programa

6

Elementos del programa

8

Cómo planear su éxito

9

Medidas corporales

11

Sus metas

12

Cómo empezar con Clean 9

13

Su Planificador Diario

24

La siguiente fase: Forever Nutri-Lean™

25

Su Planificador Semanal

30

Su estilo de vida en el futuro



# PROGRAMA FOREVER NUTRI-LEAN™

FOREVER LIVING ofrece una variedad de productos diseñados para ayudarle a controlar su peso. Si usted es como la mayoría de las personas, seguramente trata de comer alimentos nutritivos y hacer ejercicio cuando puede, pero no ha recibido la estructura y conocimientos que necesita para adoptar el estilo de vida más saludable.

¿Cuál es la gran diferencia del Programa **FOREVER NUTRI-LEAN™**? Para empezar, no le endulzaremos la realidad. Esto no es fácil, y es un empeño que durará el resto de su vida. El hecho es que exigirá un esfuerzo inicial y motivación, lo



cual eventualmente se convertirá en segunda naturaleza en su rutina diaria. Para tener éxito con este programa, usted deberá seguir las tres “Cs”: **Compromiso, Control y Cumplimiento.** Este programa es un cambio fundamental en su estilo de vida — usted necesitará cambiar la manera como vive su vida con el fin de alcanzar óptimos resultados. Usted descubrirá que este enfoque saludable a largo plazo es un plan de por vida y NO sólo otra dieta. Ponga en marcha su pérdida de peso con la determinación de “verse esbelto”, Aunque toma tiempo ajustarse a nuevos hábitos, una vez que usted esté en el camino correcto,

se sentirá tan bien que nunca deseará mirar atrás. Con nuestros dos productos **CLEAN 9** y **FOREVER NUTRI-LEAN™**, además de las sugerencias estructuradas que se ofrecen en este folleto, usted estará en camino a lucir en forma como nunca antes.

### Fase 1



**CLEAN 9** es un programa de nueve días, diseñado para limpiar su cuerpo de preservativos dañinos y otros químicos, así como para empezar a quemar el exceso de grasas. Después que su cuerpo haya acelerado la pérdida de peso con CLEAN 9, FOREVER NUTRI-LEAN™ le guiará en su trayectoria hacia el mantenimiento de peso y a formar hábitos para lograr una buena condición física que le durarán el resto de su vida.

### Fase 2

**FOREVER NUTRI-LEAN™** es un programa de 30 días que le enseña cómo comer apropiadamente, hacer ejercicios, incrementar su metabolismo y mantener un estilo de vida más saludable.



Recuerde, no hay “soluciones mágicas” para manejar su peso de por vida. De hecho, el propósito fundamental de este programa es mostrarle que usted puede asumir el control de su peso. Este folleto está diseñado para ser una guía de por vida que le enseñará valiosas lecciones sobre cómo llegar a ser una persona saludable.



No importa si su meta es poder ponerse ese nuevo vestido o perder 100 libras, recuperar la forma física toma la misma cantidad de esfuerzo. Ese esfuerzo incluye llevar un estilo de vida saludable y tomar control de dieta y ejercicio. Ahora que usted es parte del programa, ha llegado finalmente a la oportunidad que había estado esperando para hacerse cargo de su salud. Usted está en camino a sentirse más limpio interiormente y lucir mas delgado. Al haber tomado este primer paso, usted verá que es posible hacer realidad sus metas personales de salud y de peso con el programa **FOREVER NUTRI-LEAN™**. Este programa fácil de seguir le proporcionará las herramientas necesarias para ayudarle a limpiar su sistema y tomar el control de su salud.

“Pienso que la parte más difícil de Clean 9 es comprometerse a empezar el programa. Una vez que tomé la decisión, seguí de cerca las instrucciones del folleto y perdí 16 libras y más de 2 pulgadas en la cintura y las caderas. ¡Es maravilloso despertar cada mañana con tanta energía! Me siento muy agradecida por tener a Clean 9, ya que al probar muchas otras dietas que me fallaron, ¡estoy feliz de haber encontrado la que sí funciona!” — Mariyana Georgieva

## Elementos del CLEAN 9

**CLEAN 9** incluye: Aloe Vera Gel (3), Forever Lite Ultra® (1), Garcinia Plus® (1), Forever Bee Pollen® (1), un batidor, cinta de medir y literatura.



**Aloe Vera Gel** – Se ha descubierto que la milagrosa hoja de sábila contiene más de 200 compuestos, incluyendo 20 minerales, 18 aminoácidos y 12 vitaminas. Un producto de nuestro proceso patentado de estabilización de la sábila, nuestro gel es el preferido de aquellos que desean mantener un sistema digestivo saludable y un nivel natural de energía.



**Forever Garcinia Plus®** – La fruta garcinia cambogia contiene un compuesto que ha mostrado inhibir temporalmente la conversión de carbohidratos en grasas en el cuerpo.



**Forever Bee Pollen®** – Forever Bee Pollen se recoge de las flores que cubren las regiones altas y remotas del desierto en colectores de acero inoxidable especialmente diseñados. Esto asegura el alimento natural más fresco y potente. Forever Bee Pollen® es completamente natural y no contiene conservantes o sabores artificiales.



**Forever Lite Ultra®** (Vainilla o Chocolate) – Forever Lite Ultra® es la adición perfecta a su saludable estilo de vida Forever Living. Con un 55% más de proteína y menos de la mitad de los carbohidratos del Forever Lite regular, Forever Lite Ultra integra nuevas ideas con nuevas tecnologías para ayudarle a mantener una dieta y estilo de vida saludables.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración para el Control de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA). Estos productos no intentan diagnosticar, mitigar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad específica o clase de enfermedades. Usted debe consultar a su médico si está experimentando problemas de salud.*

## Elementos de FOREVER NUTRI-LEAN™

FOREVER NUTRI-LEAN™ está disponible en una variedad de combinaciones que incluyen su opción de sabor de las bebidas de Aloe Vera\*(3), Forever Lite Ultra®(2), Forever Lean®(1), Forever Garcinia Plus®(1) y Forever Active Probiotic®(1).

**Aloe Berry Nectar** – Usted puede tomar Aloe Berry Nectar solo o con sus comidas. El delicioso sabor es totalmente natural, preparado con una mezcla de frescos arándanos y dulces manzanas maduras. La fructosa adicional (azúcar natural de fruta) lo endulza suficientemente para complacer tanto a adultos como a niños.



**Forever Aloe Bits N' Peaches®** – Forever Aloe Bits N' Peaches proporciona otro gran sabor para que usted disfrute el gel 100% puro de sábila estabilizada y un toque natural de sabor y concentrado de durazno. Es una sensación de gusto sin igual que contiene trocitos de sábila pura, cubiertos con el sabor de duraznos madurados por el sol.



**Forever Lean®** – Forever Lean contiene dos ingredientes revolucionarios que pueden ayudar a reducir las calorías que el cuerpo absorbe de las grasas y los carbohidratos.



**Forever Active Probiotic®** – Diseñado para ayudar a superar los desequilibrios creados por nuestra dieta y estilo de vida, que inadvertidamente pueden llevar a una reducción en la cantidad de bacterias 'buenas' naturalmente presentes en nuestro sistema. Aloe Vera Gel actúa como un 'prebiótico', lo cual fomenta el crecimiento de los probióticos y provee el ambiente ideal para que estos funcionen.



*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración para el Control de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA). Estos productos no intentan diagnosticar, mitigar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad específica o clase de enfermedades. Usted debe consultar a su médico si está experimentando problemas de salud.*

## Primera Fase: **CLEAN 9**

Las páginas siguientes lo guiarán en su trayectoria hacia un nuevo estilo de vida. Una vez que usted haya visto lo fácil que es lograr éxito con CLEAN 9, estará listo para la transición a FOREVER NUTRI-LEAN™, la fase específicamente diseñada para ayudarlo a manejar su peso de por vida.

### cómo planear su éxito

1

**Tome sus medidas** - Comience con un punto de partida donde usted se encuentra hoy, al anotar su peso y medidas en la página siguiente. Si tiene acceso a un aparato medidor de grasa corporal, incluya esto en sus medidas.

2

**Defina sus objetivos** - Este programa requiere un esfuerzo serio, así que preste atención especial a sus metas. Asegúrese de que estas sean medibles, con el fin de que usted pueda llevar un registro de su progreso diario, semanal y mensual.

3

**Llene el Planificador Diario** - Una de las claves del éxito es “Responsabilidad”. Hemos proporcionado el Planificador Diario para ayudarlo a llevar un registro de su progreso.

4

**Dígales a sus familiares y amigos** - Usted ha empezado un nuevo y emocionante Programa de Limpieza Interna y Manejo de Peso. Manténgalos informados de su progreso y su éxito –ellos serán una buena fuente de apoyo para usted.

*Recuerde consultar siempre a su médico antes de comenzar éste o cualquier otro programa de dieta o ejercicios. No todos los ejercicios son apropiados para todo individuo. Los resultados que se citan aquí no son típicos y son específicos únicamente a los participantes mencionados. Este producto no ha sido probado clínicamente para apoyar los resultados aquí descritos.*

# medidas del cuerpo\* / composición + metas



**brazo:** en la máxima circunferencia de la parte superior del brazo [ bíceps ]  
**cintura:** en el punto más estrecho debajo de la caja torácica y justamente encima del hueso de la cadera

**cadera:** en el nivel más saliente de los glúteos  
**muslo:** justamente debajo del doblez de los glúteos  
**pecho:** en la línea del pezón después de exhalar

fecha >	/ /	/ /	/ /	/ /	
parte del cuerpo	día 1	día 3	día 6	día 9	pérdida total
brazo					
cintura					
cadera					
muslo					
pecho					

fecha >	/ /	/ /	/ /	/ /	
	día 1	día 3	día 6	día 9	pérdida total
peso					
% de grasa corporal [opt]					

*\*Asegúrese de utilizar una cinta de medir de tela, tal como la que se incluye en el paquete de Clean 9, cuando tome sus medidas, como se indica arriba.*

# clean 9 / mis metas para el programa

Use estas metas para crear una imagen mental positiva de usted. Revíselas diariamente. Incluya una fotografía suya antes de comenzar el programa.

1

*Ejemplo: perder 20 libras, aumentar nivel de energía y evitar siestas en la tarde.*

2

3

“Me alegro de haber tomado la decisión de comenzar este programa. ¡No tuve que pensar en los pasos que tenía que dar porque todo viene bien detallado en las instrucciones! Estoy recomendando este programa a todo el que quiera estar saludable, aumentar su energía, y lucir bien. ¡He perdido 27 libras hasta ahora!

— Pedro Víctor García

# como usar este planificador diario

día 7: **clean 9**

fecha: 1 de septiembre

**ejercicios** 5 min. calentamiento  2 min. estiramiento  botella de agua  20 min. de ejercicio

clase de ejercicio	notas [ nivel de intensidad, peso, reps, etc. ]	duración
<i>caminador estacionario levantamientos</i>	<i>nivel 6 inclinación 4 reps de 25</i>	<i>25 mins. 10 mins.</i>

estado diario	marque como se siente	bajo medio alto
hambre	¿Qué tanta hambre tengo hoy?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energía	¿Cuál es mi nivel de energía?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivación	¿Cómo me siento hoy acerca del programa?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
seguridad	¿Qué tan seguro me siento de terminar el programa?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input checked="" type="checkbox"/> 5

## notas

*¡Fue maravilloso poder ponerme mis pantalones viejos otra vez!*

*¡No hay nada mejor que sentirse delgado!*

## registro de comidas extras

¡No haga trampa! Trate de mantener esta área limpia para llevar al máximo la efectividad del programa. Sin embargo, si hace trampa, anótelo aquí.

**¡Lo logré!**



# CLEAN 9 : ¡Comencemos!

## día 1 — 2 / zona de limpieza

El primer paso para un cuerpo limpio interiormente es limpiar su sistema digestivo. Consuma estos productos con ingredientes naturales los primeros dos días del programa y usted se habrá puesto en camino de sentirse más saludable y feliz. Los primeros dos días son los más difíciles. Usted necesita comprometerse a mejorar su vida y a su pérdida de peso. Los resultados harán que valga la pena el esfuerzo, ¡así que siga con el programa!



mañana

2 cápsulas\* de Garcinia Plus® [ 20 mins. antes del Aloe ]  
4 oz. Aloe Vera Gel + mín. 8 oz. de agua  
Mínimo 20 mins. de ejercicio [ camine, corra, nade, maneje bicicleta ]

merienda

2 tabletas de Forever Bee Pollen® + mín. 8 oz. de agua  
ADVERTENCIA: Pruebe una pequeña cantidad de Forever Bee Pollen (1/4 de tableta) para asegurar que no tendrá una reacción alérgica, y gradualmente aumente la dosis diaria. Consulte a su médico antes de tomar éste o cualquier otro suplemento nutricional.

almuerzo

2 cápsulas\* Garcinia Plus® [ 20 mins. antes del Aloe ]  
4 oz. Aloe Vera Gel + mín. 8 oz. de agua  
1 cucharada Forever Lite Ultra® con 10 oz. leche descremada o de soya  
2 tabletas de Forever Bee Pollen®

cena

2 cápsulas\* Garcinia Plus® [ 20 mins. antes del Aloe ]  
4 oz. Aloe Vera Gel + mín. 8 oz. de agua  
2 tabletas de Forever Bee Pollen®

noche

4 oz. Aloe Vera Gel + mín. 8 oz. de agua  
\*La Garcinia es más efectiva cuando se usa junto con una dieta baja en calorías.

**Consejo:** Asegúrese de tomar suficiente agua durante el día. El agua **‘Forever® Natural Spring Water’** (#265) es una opción refrescante y conveniente que puede tener siempre a la mano. Permanezca motivado al caminar a paso ligero unos 20 minutos, con el fin de dar energía a su cuerpo y a su mente.

1

## planificador diario

día 1: **clean 9**

fecha:

ejercicios

5 min. calentamiento



2 min. estiramiento



botella de agua



20 min. de ejercicio



clase de ejercicio	notas [ nivel de intensidad, peso, reps, etc. ]	duración

estado diario	marque como se siente	bajo medio alto
hambre	¿Qué tanta hambre tengo hoy?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energía	¿Cuál es mi nivel de energía?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivación	¿Cómo me siento hoy acerca del programa?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
seguridad	¿Qué tan seguro me siento de terminar el programa?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

notas

registro de comidas extras

¡Lo logré!



2

## planificador diario

día 2: **clean 9**

fecha:

ejercicios

5 min. calentamiento



2 min. estiramiento



botella de agua



20 min. de ejercicio



clase de ejercicio	notas [ nivel de intensidad, peso, reps, etc. ]	duración

estado diario	marque como se siente	bajo medio alto
hambre	¿Qué tanta hambre tengo hoy?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energía	¿Cuál es mi nivel de energía?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivación	¿Cómo me siento hoy acerca del programa?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
seguridad	¿Qué tan seguro me siento de terminar el programa?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

notas

registro de comidas extras

¡Lo logré!





### día 3 — 9 / zona de limpieza

Adherencia al siguiente plan ayudará a su cuerpo a seguir limpiándose de sustancias dañinas y empezar a quemar sus almacenamientos de grasas. Durante esta zona, usted ya debería observar algunos resultados. Su peso puede fluctuar de día a día, así que no permita que esto le desanime. En vez de pesarse diariamente, registre su peso los Días 1, 3, 6 y 9

mañana

2 cápsulas\* de Garcinia Plus® [ 20 mins. antes del Aloe ]  
4 oz. Aloe Vera Gel + mín. 8 oz. de agua\*  
1 cucharada Forever Lite Ultra® con 10 oz. leche descremada o de soya  
Mínimo 20 mins. de ejercicio [ camine, corra, nade, maneje bicicleta ]

merienda

2 tabletas de Forever Bee Pollen® + mín. 8 oz. de agua\*

almuerzo

2 cápsulas\* Garcinia Plus® [ 20 mins. antes de Forever Lite Ultra ]  
1 cucharada Forever Lite Ultra® con 10 oz. leche descremada o de soya  
2 tabletas de Forever Bee Pollen® + mín. 8 oz. de agua\*

cena

4 oz. Aloe Vera Gel + mín. 8 oz. de agua\*  
2 cápsulas\* Garcinia Plus® [ 20 mins. antes de la cena ]  
1 comida de 600 calorías [para sugerencias visite [www.forevernutrilean.com](http://www.forevernutrilean.com)]  
2 tabletas de Forever Bee Pollen®

noche

Mínimo 8 oz. de agua\*  
\*Cuatro botellas de Forever® Natural Spring Water (#265) - no se incluyen - le proporcionarán sus necesidades mínimas de agua.

**Sugerencia:** Si usted prefiere su comida de 600 calorías a la hora del almuerzo, puede hacer el cambio a un batido de Forever Lite Ultra a la hora de la cena. Como placer adicional por la noche, tómese una taza de **Aloe Blossom Herbal Tea** (#200) (No se incluye).

3

## planificador diario

día 3: **clean 9**

fecha:

ejercicios

5 min. calentamiento



2 min. estiramiento



botella de agua



20 min. de ejercicio



clase de ejercicio	notas [ nivel de intensidad, peso, reps, etc. ]	duración

estado diario	marque como se siente	bajo medio alto
hambre	¿Qué tanta hambre tengo hoy?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energía	¿Cuál es mi nivel de energía?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivación	¿Cómo me siento hoy acerca del programa?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
seguridad	¿Qué tan seguro me siento de terminar el programa?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

notas

registro de comidas extras

¡Lo logré!



fecha: 

ejercicios

5 min. calentamiento 2 min. estiramiento botella de agua 20 min. de ejercicio 

clase de ejercicio	notas [ nivel de intensidad, peso, reps, etc. ]	duración

estado diario	marque como se siente	bajo medio alto
hambre	¿Qué tanta hambre tengo hoy?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energía	¿Cuál es mi nivel de energía?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivación	¿Cómo me siento hoy acerca del programa?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
seguridad	¿Qué tan seguro me siento de terminar el programa?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

notas

registro de comidas extras

¡Lo logré!

5

Recuerde ordenar FOREVER NUTRI-LEAN™ hoy mismo para recibirlo a tiempo con el fin de continuar el programa después del día 9.

día 5: **clean 9**

fecha:

**ejercicios**5 min. calentamiento 2 min. estiramiento botella de agua 20 min. de ejercicio 

clase de ejercicio	notas [ nivel de intensidad, peso, reps, etc. ]	duración

estado diario	marque como se siente	bajo medio alto
hambre	¿Qué tanta hambre tengo hoy?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energía	¿Cuál es mi nivel de energía?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivación	¿Cómo me siento hoy acerca del programa?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
seguridad	¿Qué tan seguro me siento de terminar el programa?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

**notas****registro de comidas extras**

¡Lo logré!

fecha: **ejercicios**5 min. calentamiento 2 min. estiramiento botella de agua 20 min. de ejercicio 

clase de ejercicio	notas [ nivel de intensidad, peso, reps, etc. ]	duración

estado diario	marque como se siente	bajo medio alto
hambre	¿Qué tanta hambre tengo hoy?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energía	¿Cuál es mi nivel de energía?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivación	¿Cómo me siento hoy acerca del programa?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
seguridad	¿Qué tan seguro me siento de terminar el programa?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

**notas****registro de comidas extras**¡Lo logré!

**ejercicios**5 min. calentamiento 2 min. estiramiento botella de agua 20 min. de ejercicio 

clase de ejercicio	notas [ nivel de intensidad, peso, reps, etc. ]	duración

estado diario	marque como se siente	bajo medio alto
hambre	¿Qué tanta hambre tengo hoy?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energía	¿Cuál es mi nivel de energía?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivación	¿Cómo me siento hoy acerca del programa?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
seguridad	¿Qué tan seguro me siento de terminar el programa?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

Usted debe haber alcanzado ya algunos resultados medibles con CLEAN 9. Siga adelante con su éxito y pérdida de peso usando FOREVER NUTRI-LEAN™. ¡Si todavía no lo ha hecho, ordénelo hoy mismo!

¡Lo logré!

“Tengo 60 años de edad. Aunque he probado muchos centros para una dieta, he vivido mi vida gorda y con hambre. Algunas veces he logrado buenos resultados, pero siempre me he sentido con hambre, así es que perdí las esperanzas y pensaba que nunca sería delgada. Un día mi patrocinadora me convenció de que yo podía lograr resultados positivos con este programa. Tres meses después, había perdido 45 libras y 8 pulgadas de las caderas – ¡y tengo ahora la energía de una mujer la mitad de mi edad! Lo más importante, sin embargo, es que me siento completamente saludable. Ahora no me siento con hambre, sino fuerte, y estoy determinada a nunca dejar de usar FOREVER NUTRI-LEAN – ¡porque es mi vida! – Verka Stefanova

fecha: **ejercicios**5 min. calentamiento 2 min. estiramiento botella de agua 20 min. de ejercicio 

clase de ejercicio	notas [ nivel de intensidad, peso, reps, etc. ]	duración

estado diario	marque como se siente	bajo medio alto
hambre	¿Qué tanta hambre tengo hoy?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energía	¿Cuál es mi nivel de energía?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivación	¿Cómo me siento hoy acerca del programa?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
seguridad	¿Qué tan seguro me siento de terminar el programa?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

**notas****registro de comidas extras**¡Lo logré!

fecha:

**ejercicios**

5 min. calentamiento



2 min. estiramiento



botella de agua



20 min. de ejercicio



clase de ejercicio	notas [ nivel de intensidad, peso, reps, etc. ]	duración

estado diario	marque como se siente	bajo medio alto
hambre	¿Qué tanta hambre tengo hoy?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energía	¿Cuál es mi nivel de energía?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivación	¿Cómo me siento hoy acerca del programa?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
seguridad	¿Qué tan seguro me siento de terminar el programa?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

**notas**


---



---



---



---



---

**registro de comidas extras**


---

¡Lo logré!



## ¡FELICITACIONES!



**¡USTED LO HA LOGRADO!** Ahora se encuentra justo donde quiere. La clave es permanecer aquí...

La próxima fase es **FOREVER NUTRI-LEAN™**. Los productos que se incluyen en este programa están formulados con los ingredientes más puros que pudimos encontrar. Debido a nuestro mundo acelerado, lleno de toxinas, falta de tiempo, y factores estresantes, nuestro cuerpo se enfrenta a muchas presiones, y por ello no necesitamos la carga adicional de dietas malsanas o estilos de vida sedentarios. Sin embargo, es difícil romper viejos hábitos. **FOREVER NUTRI-LEAN™** ha sido diseñado para ayudarle a vivir su vida libre de dietas con el efecto yo-yo, hábitos alimenticios malsanos y otros conceptos erróneos sobre nutrición y buen estado físico — usted PUEDE alcanzar un equilibrio realista para vivir saludablemente de por vida. Usted tendrá que comprometerse a terminar el programa con el fin de lograr sus metas. El manejo de su peso es un empeño permanente que requiere cambios en su estilo de vida, pero los resultados valen la pena el esfuerzo.

“Tenemos una larga historia de sobrepeso y ambos estábamos insatisfechos con nuestra apariencia. A través de los años habíamos probado sin éxito varios métodos para bajar de peso y sentirnos mejor. Cuando se nos presentó este programa, ninguno de los dos estaba interesado en probar otra manera de perder peso. Sin embargo, finalmente dejamos nuestra renuencia y empezamos el programa. Los deliciosos batidos y los suplementos nutricionales nos ayudaron a superar el hambre y controlar nuestro apetito, haciendo que fuera más fácil formar nuevos hábitos alimentarios. Después de ver los cambios positivos en nuestras medidas, estábamos tan impresionados con los resultados que seguimos con el programa. Descubrimos que este era fácil de usar, y seguimos perdiendo peso sin tener que abstenernos demasiado o dejar de comer nuestras comidas favoritas. Ahora lucimos mucho mejor y disfrutamos de mejor salud y vitalidad, y todo eso se lo debemos al programa. Nuestro plan es seguir con este programa hasta que alcancemos nuestras metas de peso”.

– William & Clara Pratt

# La siguiente fase: **Forever Nutri-Lean™**

FOREVER NUTRI-LEAN™ está específicamente diseñado para ayudarle a manejar su peso el resto de su vida. A continuación vea una muestra de menú como guía a seguir. Para opciones de comidas e información adicional, conéctese a [www.forevernutrilean.com](http://www.forevernutrilean.com)



mañana

1 cápsula de Garcinia Plus® (20-30 min. antes del licuado)  
1 cucharada Forever Lite Ultra® con 10 oz. leche descremada o de soya  
1 pedazo de fruta

merienda

2 oz. Aloe Berry Nectar®  
2 torrijas de pan tostado con 1 tbsp de mantequilla de cacahuete

almuerzo

2 cápsulas Forever Lean® (inmediatamente antes del licuado)  
1 cápsula de Garcinia Plus® (20-30 min. antes del licuado)  
1 cucharada Forever Lite Ultra® con 10 oz. leche descremada o de soya  
1 taza de verduras crudas con 2 tbsp humus o aliño ligero

merienda

2 oz. Aloe Berry Nectar®  
1 Forever Fast Break® Bar\*\*

cena

2 cápsulas Forever Lean® (inmediatamente antes de la comida)  
1 cápsula de Garcinia Plus® (20-30 min. antes de la comida)  
1 tableta Forever Active Probiotic® (tómela con agua antes de la comida)  
Comida de 400 calorías (incluya 1/3 de proteína magra, carbohidratos buenos y grasas saludables)

\*Aloe Berry Nectar puede ser sustituido con Aloe Vera Gel o Forever Bits N' Peaches®

\*\*Forever Fast Break® Bars (#267) no se incluye en FOREVER NUTRI-LEAN™

# Semana 2

## planificador semanal

semana 2: Forever Nutri-Lean™

fecha:

**ejercicios** 5 min. calentamiento  2 min. estiramiento  botella de agua  20 min. de ejercicio

clase de ejercicio	notas [ nivel de intensidad, peso, reps, etc. ]	duración

estado diario	marque como se siente	bajo medio alto
hambre	¿Qué tanta hambre tengo hoy?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energía	¿Cuál es mi nivel de energía?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivación	¿Cómo me siento hoy acerca del programa?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
seguridad	¿Qué tan seguro me siento de terminar el programa?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

notas

registro de comidas extras

¡Lo logré!

# Semana 3

## planificador semanal

semana 3: Forever Nutri-Lean™

fecha:

**ejercicios** 5 min. calentamiento  2 min. estiramiento  botella de agua  20 min. de ejercicio

clase de ejercicio	notas [ nivel de intensidad, peso, reps, etc. ]	duración

estado diario	marque como se siente	bajo medio alto
hambre	¿Qué tanta hambre tengo hoy?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energía	¿Cuál es mi nivel de energía?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivación	¿Cómo me siento hoy acerca del programa?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
seguridad	¿Qué tan seguro me siento de terminar el programa?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

**notas**

**registro de comidas extras**

¡Lo logré!

# Semana 4

## planificador semanal

semana 4: Forever Nutri-Lean™

fecha:

**ejercicios** 5 min. calentamiento  2 min. estiramiento  botella de agua  20 min. de ejercicio

clase de ejercicio	notas [ nivel de intensidad, peso, reps, etc. ]	duración

estado diario	marque como se siente	bajo medio alto
hambre	¿Qué tanta hambre tengo hoy?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energía	¿Cuál es mi nivel de energía?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivación	¿Cómo me siento hoy acerca del programa?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
seguridad	¿Qué tan seguro me siento de terminar el programa?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

notas

registro de comidas extras

¡Lo logré!

# Semana 5

## planificador semanal

semana 5: Forever Nutri-Lean™

fecha:

**ejercicios**

5 min. calentamiento



2 min. estiramiento



botella de agua



20 min. de ejercicio



clase de ejercicio	notas [ nivel de intensidad, peso, reps, etc. ]	duración

estado diario	marque como se siente	bajo medio alto
hambre	¿Qué tanta hambre tengo hoy?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energía	¿Cuál es mi nivel de energía?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivación	¿Cómo me siento hoy acerca del programa?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
seguridad	¿Qué tan seguro me siento de terminar el programa?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

**notas**


**registro de comidas extras**

	<b>¡Lo logré!</b>	<input type="checkbox"/>
--	-------------------	--------------------------

# ¡FELICITACIONES!



Usted ha completado el programa y está listo para una vida con mejores opciones alimenticias y de ejercicio. Siga adelante y no pierda su impulso. Aunque a veces se encuentre deslizándose hacia malos hábitos, no se dé por vencido. Usted puede volver a este folleto en cualquier momento para reevaluar la clave de una buena nutrición y estado físico, y para renovar su compromiso a una vida saludable. Piense en los beneficios que ha recibido al seguir el programa hasta ahora...

Estar siempre saludable.  
Estar siempre en control.  
¡Estar siempre delgado con  
FOREVER LEAN!

## su estilo de vida

En FOREVER, definimos “estilo de vida” como la libertad de escoger su propia vida. La libertad de decidir cuándo trabajar y con quien trabajar; la libertad de pasar su tiempo en lo que realmente le importa y de ser lo que usted quiere ser. El Programa FOREVER NUTRI-LEAN™ le permite otra libertad – la libertad de verse y sentirse óptimamente, a la vez que disfruta de la confianza en sí mismo como resultado de estar en control y tomar las decisiones correctas.



Por más de 30 años, FOREVER LIVING PRODUCTS® se ha dedicado a buscar las mejores fuentes de la naturaleza para la salud y la belleza y a compartirlas con el mundo. Nuestros productos de calidad son el resultado de esa búsqueda. Ellos son un testamento a la increíble capacidad de la naturaleza para ayudarnos a lucir y sentirnos lo mejor posible. También representan nuestro compromiso inquebrantable a la calidad y la pureza.





Si usted está buscando una manera más natural de lucir y sentirse mejor mientras desarrolla su propio negocio, ¡ya no necesita buscar más! El alto calibre de nuestros productos y la sencillez de nuestro plan de negocio, hacen que cualquier persona que lo desee pueda mejorar su calidad de vida. Para más información, llámenos al **5525-2364 • 3300-9400 • 01800-8010-600** ó conéctese a nuestro sitio web en **[www.foreverliving.com](http://www.foreverliving.com)**.





Todos los aspectos del programa FOREVER NUTRI-LEAN™ son importantes, incluyendo el ejercicio aeróbico regular, un consumo adecuado de líquidos y el uso consistente de los productos. Al proporcionar estos

productos de nutrición de la más alta calidad, FOREVER NUTRI-LEAN™ está diseñado para que sea más fácil tener una alimentación saludable y controlar su dieta. Resultados óptimos dependen de su dedicación a hacer ejercicio con regularidad, comer nutritivamente, tomar abundante agua y comprometerse al plan que ha escogido. Vale la pena. ¡Usted se sentirá con más energía, lucirá maravillosamente y tendrá más éxito!

Para más información sobre el maravilloso mundo de Forever  
conéctese a [www.foreverliving.com](http://www.foreverliving.com) o comuníquese con nosotros  
llamando al 5525-2364 • 3300-9400 • 01800-8010-600

FOREVER  
LIVING  PRODUCTS®

Havre no. 58 esq. Liverpool, col. Juárez, 06600, México, D.F.

[www.foreverliving.com](http://www.foreverliving.com)

**#9996**  
K01