



FOREVER®



CLEAN 9

Pro vaše **zdraví a štíhlou linii**

VÝŽIVOVÝ ČISTÍCÍ PROGRAM

CLEAN 9

Blahopřejeme! Konečně máte příležitost, na kterou jste čekali – převzít kontrolu nad svým zdravím. Nyní jste na dobré cestě, abyste byli čistší a štíhlejší. První krok jste už udělali a teď uvidíte, jak můžete s programem Forever Clean 9 dosáhnout lepšího zdraví a nižší tělesné hmotnosti. Budete se řídit tímto programem, který vám poskytne vše potřebné k tomu, aby vám pomohl pročistit váš organismus a převzít kontrolu nad vaším zdravím..



Program Clean 9 obsahuje:

Forever Aloe Vera Gel
(3 litrová balení)

Forever Lite Ultra
s aminoteinem††
(1 balení vanilkové nebo
čokoládové)

Forever Garcinia Plus
(70 kapslí)

Forever Bee Pollen
(100 tablet)

brožura Clean 9

šejkr

krejčovský metr

Vězte, že to nebude lehké – budete muset vydržet a projít celým programem až do konce. Kontrola hmotnosti je cíl, který vyžaduje změnu životního stylu. Výsledky ale budou nad vaše očekávání. Zasloužíte si maximální výsledky, proto nepodvádějte a skutečně dodržujte program, protože jinak by se tyto výsledky nedostavily. Budete-li důslední a svědomití, potom se vám to podaří! Takže pojďme na to!

Péče o zdraví se stává v současnosti stále důležitější, hlavně v této době upravování jídel, chemických vylepšení potravin a znečištěného životního prostředí. Dovolte, aby vám **CLEAN 9** pomohl osvojit si dobré stravovací návyky, které povedou k dosažení štíhlé linie a celkovému zlepšení zdraví.



„Poprvé jsem vyzkoušela Clean 9 v roce 2010 a zhubla jsem přes 30 kg. Je skvělý! Když jsem to dokázala já, dokážete to i vy!“

—Ann Hoffman



Prezentovaná zkušenost úspěšného hubnutí se vztahuje pouze na vyobrazeného jedince a nemůže být garantována a považována za typickou, protože výsledky hubnutí jsou ovlivňovány i dalšími faktory, jako je například cvičení. Veškeré poskytnuté informace jsou pouze pro účely vzdělávání a referencí. Neměli byste se spoléhat na tyto informace jako náhradu za odbornou lékařskou pomoc, diagnózu nebo léčbu, protože to ani nenahrazují. Před přijetím jakékoliv informace o hubnutí nebo doporučení týkajícího se vašeho zdraví nebo fitness aktivit byste se měli poradit se svým lékařem. Prosím vezměte na vědomí, že nesete plnou odpovědnost za způsob, jakým jsou informace vnímány a využívány, a činite tak na vlastní nebezpečí. Forever Living Products nebude v žádném případě zodpovědná za jakékoliv nesprávné pochopení nebo zneužití poskytnutých informací.

Program Clean 9 umožňuje pokračovat i v užívání výživových doplňků, které nejsou zahrnuty v programu. Když zjistíte, jak je lehké dosáhnout požadovaného výsledku s Clean 9, budete na dobré cestě ke kontrole vaší hmotnosti po zbytek života. Mnoho štěstí na cestě k dosažení čistoty, štíhlosti a štěstí!

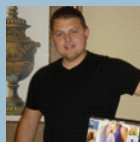


„Tento program je velmi jednoduchý a každý, kdo mě znal i předtím, je mými výsledky ohromen. Užijte tyto produkty, uvidíte, že vám pomohou.“

— Syuzi Petrosyan

„Tento program je přínosem! Nejenže mi pomohl pročistit tělo, ale cítím se lépe a mám více energie. Hubnutí byl skvělý způsob jak nakopnout mou kariéru v FLP!“

— Leo Afanasyev



Zeptejte se na další skvělé výživové produkty, které Forever Living nabízí.



Prezentovaná zkušenost úspěšného hubnutí se vztahuje pouze na vyobrazeného jedince a nemůže být garantována a považována za typickou, protože výsledky hubnutí jsou ovlivňovány i dalšími faktory, jako je například cvičení. Veškeré poskytnuté informace jsou pouze pro účely vzdělávání a referencí. Neměli byste se spoléhat na tyto informace jako náhradu za odbornou lékařskou pomoc, diagnózu nebo léčbu, protože to ani nenahrazují. Před přijetím jakékoliv informace o hubnutí nebo doporučení týkajícího se vašeho zdraví nebo fitness aktivit byste se měli poradit se svým lékařem. Prosím vezměte na vědomí, že nesete plnou odpovědnost za způsob, jakým jsou informace vnímány a využívány, a činíte tak na vlastní nebezpečí. Forever Living Products nebude v žádném případě zodpovědná za jakékoliv nesprávné pochopení nebo zneužití poskytnutých informací.

plánování úspěšného programu

Tento program vyžaduje pozornost, takže následující rady si opakujte každý den! Svou pozornost upřete obzvlášť na vaše cíle. Dbejte na to, aby byly měřitelné, takže budete moci sledovat každý pokrok denně, týdně a měsíčně.

1

Na další stranu si napište 3 reálné cíle, kterých byste chtěli dosáhnout během těchto 9 dní. Opakujte si je každý den a vytvořte si obraz, jak byste chtěli vypadat a jak byste se chtěli cítit.

2

Startovací bod pro vás bude záznam vaší dnešní váhy a vaší míry. Pokud máte možnost, přidejte k těmto záznamům i změřený obsah tuku v těle.

3

Řekněte své rodině a přátelům, že začínáte s novým zajímavým programem na pročištění organismu a kontrolu hmotnosti. Stále je informujte o průběhu a úspěchu – oni budou dobrým zdrojem podpory a povzbuzení.

Zapamatujte si, že pokud začínáte s jakoukoliv dietou nebo cvičebním programem, vždy to konzultujte se svým lékařem. Ne všechny diety a cvičení jsou vhodné pro každého. Uvedené výsledky nejsou typické, u konkrétních účastníků programu mohou být specifické. Tento produkt nebyl klinicky testován.

clean 9 / moje cíle programu

1

Příklad: Zhubnout 10 kg, získat víc energie a vyhnout se večernímu mlsání!

2

3

Tyto cíle vám pomohou vytvořit si o sobě pozitivní obraz. Opakujte si je každý den. Zahrňte sem, dříve než začnete, i vaši představu o sobě.

vaše měření* / složení + cíle



Ruka: nejširší obvod ruky (biceps)
Pás: na nejužším místě pod hrudním košem, hned nad boky



Boky: na úrovni největšího výčnělku beder
Stehno: horní část, hned pod bedry
Hrudník: přes prsa, po vydechnutí



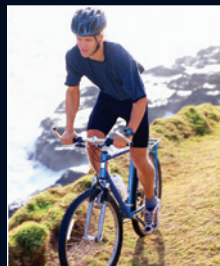
Datum >	/ /	/ /	/ /	/ /	
Část těla	1. den	3. den	6. den	9. den	Celkový úbytek
ruka					
pás					
boky					
stehno					
hrudník					

Datum >	/ /	/ /	/ /	/ /	
	1. den	3. den	6. den	9. den	Celkový úbytek
váha					
% obsah tuku (není povinný)					

*Při těchto měřeních používejte plátěný krejčovský metr.

1. – 2. den

Prvním krokem k pročištění vašeho organismu je kontrola příjmu škodlivých konzervačních látek a chemikálií. Během prvních dvou dní konzumujte jen tyto přírodní produkty a budete na dobré cestě ke zdraví a štěstí. Nejtěžší je vydržet první dva dny. Musíte to brát vážně, protože jde o zlepšení vašeho zdraví a ztrátu hmotnosti. Výsledky budou pro vás cenné, takže vydržte!



snídaně

2 Forever Garcinia Plus kapsle* (20 minut před pitím Aloe)
1,2 dcl Forever Aloe Vera Gel + minimálně 0,25 l vody
minimálně 20 minut cvičení (běh, cyklistika, plavání)

přesnídávka

2 Forever Bee Pollen tablety + minimálně 0,25 l vody
UPOZORNĚNÍ: Začněte s menší testovací dávkou Forever Bee Pollen (1/4 tabletky), abyste se ujistili, že nevzniknou alergické reakce, a potom postupně zvyšujte denní dávky. Každé užívání tohoto nebo jiných výživových doplňků konzultujte se svým lékařem.

oběd

2 Forever Garcinia Plus kapsle (20 minut před Aloe)
1,2 dcl Forever Aloe Vera Gel + minimálně 0,25 dcl vody
1 odměrka Forever Lite Ultra s aminoteinem ††
s 0,3 l odstředěného nebo sýrového mléka
2 Forever Bee Pollen tablety

svačina

2 Forever Garcinia Plus kapsle (20 minut před Aloe)
1,2 dcl Forever Aloe Vera Gel + minimálně 0,25 l vody
2 Forever Bee Pollen tablety

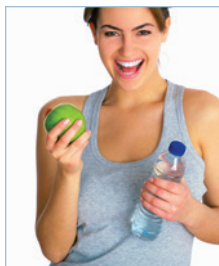
večeře

1,2 dcl Forever Aloe Vera Gel + minimálně 0,25 l vody

* Forever Garcinia je neefektivnější, když se kombinuje s nízkokalorickou stravou.

TIP: Určitě vypijte během dne větší množství vody. Udržte si motivaci prostřednictvím dvacetiminutové svěžší a energické procházky, abyste dodali energii vašemu tělu i myslí.

3. – 9. den



Pokud budete důsledně pokračovat v tomto plánu, pomůžete svému organismu dále se zbavovat škodlivých chemických látek a začnete spalovat uložené tukové buňky. Během této fáze byste už měli pociťovat nějaké výsledky. Vaše hmotnost může kolísat ze dne na den, ale nenechte se odradit. Místo každodenního vážení zaznamenávejte svou váhu 1., 3., 6., a 9. den.

snídaně

2 Forever Garcinia Plus kapsle* (20 minut před pitím Aloe)
1,2 dcl Forever Aloe Vera Gel + minimálně 0,25 l vody
1 odměrka Forever Lite Ultra s aminoteinem ††
s 0,3 l odstředěného nebo sójového mléka
minimálně 20 minut cvičení (běh, cyklistika, plavání)

přesnídávka

2 Forever Bee Pollen tablety + minimálně 0,25 l vody

oběd

2 Forever Garcinia Plus kapsle (20 minut před Forever Lite Ultra)
1 odměrka Forever Lite Ultra s aminoteinem ††
s 0,3 l odstředěného nebo sójového mléka
2 Forever Bee Pollen tablety + minimálně 0,25 l vody

svačina

1,2 dcl Forever Aloe Vera Gel + minimálně 0,25 l vody
2 Forever Garcinia Plus kapsle (20 minut před jídlem)
jídlo (600 kcal / 2500 kJ) – podívejte se na doporučení
na straně s počítadlem kalorií
2 Forever Bee Pollen tablety

večeře

minimálně 0,25 l vody

TIP: Pokud byste raději jedli jídlo (600 kcal / 2500 kJ) k obědu, tak ho jednoduše vyměňte s Forever Lite Ultra. Jako extra večerní pochoutku si dejte Aloe Blossom Herbal Tea (není zahrnutý v programu Clean 9).





denní plán

Podle našich zkušeností lidé dodržují program a dosahují svých cílů dvakrát až třikrát snadněji, když si zapisují denně svá jídla a mapují si průběh celého dne. Sledujte své hubnutí tak, že se budete vážit v určené dny a pravidelně kontrolovat svá měření. Využijte denních plánů k tomu, aby vám pomohly dosáhnout vytoužených výsledků; bude to velký zápisník vašeho úspěchu a bude vás motivovat k tomu, abyste v programu úspěšně pokračovali. Později vám poslouží jako důkaz, když budete chtít pomoci jiným s programem **CLEAN 9**.

příklad denního plánu

7. den: **clean 9**

datum: 01/07/12

cvičení

5 min. na rozehrání

2 min. na protažení svalů

láhev vody

20 min. cvičení

pohybová aktivita	poznámky (úroveň zátěže, intenzity; atd.)	trvání
leh-sed	4 opakování po 25	10 min

denní stav	označte, jak se cítíte	slabě středně silně
hlad	Jak jsem dnes hladový/á?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energie	Jaký mám stupeň energie?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivace	Jak se cítím v programu dnes?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
jistota	Jak jsem si jistý/á, že chci program úspěšně ukončit?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input checked="" type="checkbox"/> 5

poznámky

Cítil/a jsem se skvěle, když jsem si dnes znovu oblékl/a své staré džíny!

zápis jídla navíc

Nepodvádějte! Pokuste se do této části nic nepsat, abyste maximalizovali efektivnost tohoto programu. Pokud ale „zhrěšíte“, napište to sem.

Dokázal/a jsem to!



1

denní plán

1. den: **clean 9**datum:

cvičení

5 min.
na rozehřátí 2 min. na
protažení svalů láhev vody 20 min. cvičení

pohybová aktivita	poznámky (úroveň zátěže, intenzity; atd.)	trvání

denní stav	označte, jak se cítíte	slabě středně silně
hlad	Jak jsem dnes hladový/á?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energie	Jaký mám stupeň energie?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivace	Jak se cítím v programu dnes?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
jistota	Jak jsem si jistý/á, že chci program úspěšně ukončit?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

poznámky

zápis jídla navíc

Dokázal/a
jsem to!

“Největším bohatstvím člověka je zdraví.”
Ralph Waldo Emerson

2

denní plán

2. den: **clean 9**datum:

cvičení

5 min.
na rozechlání 2 min. na
protažení svalů láhev vody 20 min. cvičení

pohybová aktivita	poznámky (úroveň zátěže, intenzity; atd.)	trvání

denní stav	označte, jak se cítíte	slabě středně silně
hlad	Jak jsem dnes hladový/á?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energie	Jaký mám stupeň energie?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivace	Jak se cítím v programu dnes?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
jistota	Jak jsem si jistý/á, že chci program úspěšně ukončit?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

poznámky

zápis jídla navíc

Dokázal/a
jsem to! *“Když se dnes starám o své zdraví, dávám mi to větší naději do budoucna.”*

Anne Wilson Schaefer

3

denní plán

3. den: **clean 9**datum:

cvičení

5 min.
na rozehřátí 2 min. na
protažení svalů láhev vody 20 min. cvičení

pohybová aktivita	poznámky (úroveň zátěže, intenzity; atd.)	trvání

denní stav	označte, jak se cítíte	slabě středně silně
hlad	Jak jsem dnes hladový/á?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energie	Jaký mám stupeň energie?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivace	Jak se cítím v programu dnes?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
jistota	Jak jsem si jistý/á, že chci program úspěšně ukončit?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

poznámky

zápis jídla navíc

Dokázal/a
jsem to! *“Zdraví neznamená jen nebýt nemocný.”*

Hannah Green

4

denní plán

4. den: **clean 9**datum:

cvičení

5 min.
na rozehřátí 2 min. na
protažení svalů láhev vody 20 min. cvičení

pohybová aktivita	poznámky (úroveň zátěže, intenzity; atd.)	trvání

denní stav	označte, jak se cítíte	slabě středně silně
hlad	Jak jsem dnes hladový/á?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energie	Jaký mám stupeň energie?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivace	Jak se cítím v programu dnes?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
jistota	Jak jsem si jistý/á, že chci program úspěšně ukončit?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

poznámky

zápis jídla navíc

Dokázal/a
jsem to!

“Každý, kdo má zdraví, má i naději. Každý, kdo má naději, má i život.”
anonym

5

denní plán

5. den: **clean 9**datum:

cvičení

5 min.
na rozehřátí 2 min. na
protažení svalů láhev vody 20 min. cvičení

pohybová aktivita	poznámky (úroveň zátěže, intenzity; atd.)	trvání

denní stav	označte, jak se cítíte	slabě středně silně
hlad	Jak jsem dnes hladový/á?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energie	Jaký mám stupeň energie?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivace	Jak se cítím v programu dnes?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
jistota	Jak jsem si jistý/á, že chci program úspěšně ukončit?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

poznámky

zápis jídla navíc

Dokázal/a
jsem to!

“Člověk, který je příliš zaneprázdněný, aby se staral o své zdraví, je jako mechanik, který je příliš zaneprázdněný, aby se staral o svoje nástroje.”
španělské přísloví

6

denní plán

6. den: **clean 9**datum:

cvičení

5 min.
na rozehřátí 2 min. na
protažení svalů láhev vody 20 min. cvičení

pohybová aktivita	poznámky (úroveň zátěže, intenzity; atd.)	trvání

denní stav	označte, jak se cítíte	slabě středně silně
hlad	Jak jsem dnes hladový/á?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energie	Jaký mám stupeň energie?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivace	Jak se cítím v programu dnes?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
jistota	Jak jsem si jistý/á, že chci program úspěšně ukončit?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

poznámky

zápis jídla navíc

Dokázal/a
jsem to!

*“Zdraví těla a mysli je vítězství. Zdraví samo o sobě je vítězství.
Umožňeme lidem, aby to mohli ovlivňovat a být zdraví.”*

Thomas Carlyle

7

denní plán

7. den: **clean 9**datum:

cvičení

5 min.
na rozehřátí 2 min. na
protažení svalů láhev vody 20 min. cvičení

pohybová aktivita	poznámky (úroveň zátěže, intenzity; atd.)	trvání

denní stav	označte, jak se cítíte	slabě středně silně
hlad	Jak jsem dnes hladový/á?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energie	Jaký mám stupeň energie?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivace	Jak se cítím v programu dnes?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
jistota	Jak jsem si jistý/á, že chci program úspěšně ukončit?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

poznámky

zápis jídla navíc

Dokázal/a
jsem to!

„Zdraví není stav těla, ale myslí.“
Mary Baker Eddy

8

denní plán

8. den: **clean 9**datum:

cvičení

5 min.
na rozehrání 2 min. na
protažení svalů láhev vody 20 min. cvičení

pohybová aktivita	poznámky (úroveň zátěže, intenzity; atd.)	trvání

denní stav	označte, jak se cítíte	slabě středně silně
hlad	Jak jsem dnes hladový/á?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energie	Jaký mám stupeň energie?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivace	Jak se cítím v programu dnes?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
jistota	Jak jsem si jistý/á, že chci program úspěšně ukončit?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

poznámky

zápis jídla navíc

Dokázal/a
jsem to!

“Šťěstí závisí v první řadě na zdraví.”
George William Curtis

9

denní plán

9. den: **clean 9**datum:

cvičení

5 min.
na rozehřátí 2 min. na
protažení svalů láhev vody 20 min. cvičení

pohybová aktivita	poznámky (úroveň zátěže, intenzity; atd.)	trvání

denní stav	označte, jak se cítíte	slabě středně silně
hlad	Jak jsem dnes hladový/á?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energie	Jaký mám stupeň energie?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivace	Jak se cítím v programu dnes?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
jistota	Jak jsem si jistý/á, že chci program úspěšně ukončit?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

poznámky

zápis jídla navíc

Dokázali
jste to! *“Každý člověk si sám buduje své sídlo nazývané tělo.”*

Henry David Thoreau

CLEAN 9 Business Pak

Program **CLEAN 9** je něco víc než jen způsob k vylepšení vašeho zdraví. Kontaktujte osobu, která vám program **CLEAN 9** představila, abyste zjistili, jak můžete tento efektivní program využít pro životní šanci v podnikání. Využijte vše, co vám toto Forever Living balení nabízí!

Obj. č. 221
s Ultra Vanilla
s aminoteinem

Obj. č. 231
s Ultra Chocolate
s aminoteinem



Objednejte si své vlastní **CLEAN 9 Business Pak** balení ještě dnes!

Obsahuje:

3 balení programu Clean 9

12 ks Forever Fast Break tyčinek

3 katalogy výrobků

3 přihlášky distributorů

1 Politiku společnosti

3 ks DVD Váš sen - náš plán

3 brožury Splňte si svůj sen, pomůžeme vám

3 ks Forever Aloe leták

1 ks zákaznický ceník



počítadlo kalorií

Ke zjednodušení vaší diety naše počítadlo kalorií sestavilo jídla podle přibližných kalorických hodnot. Pokud si najdete potraviny, které vám vyhovují a jsou dietní, zjistíte, jak lehká může být kontrola hmotnosti. Stanete se chodícím počítadlem kalorií a vždy budete vědět, co smíte sníst. Během krátké doby budete mít kontrolu nad kaloriemi a svou hmotností!

Počítadlo kalorií / přesnídávka a svačina

Vyberte si libovolné dvě z následujících možností, abyste si vytvořili chutnou a zdravou přesnídávku s hodnotou 200 kcal / 850 kJ. Snažte se zpestřit svou přesnídávku jídlů různých kategorií, jak je uvedeno níže. Každá položka je přibližně 100 kcal / 425 kJ.*

11 S netučného nebo 1% nízkotučného tvarohu (M)
30 g odtučněné mozzarely (M)
1 P nízkotučného krémového sýra (M)
250 g odtučněného jogurtu (M)
2 P nízkotučného dresinku (M/T)
1 S nízkotučné nebo lehké zmrzliny, mraženého jogurtu (M/T)
6 celých mandlí nebo kešu oříšků (T/P)
30 g suchých pražených arašídů nebo míchaných oříšků (T/P)
1 P pomazánkového másla (T/M)
4 vaječné bílky nebo jedno natvrdo uvařené vajíčko (P)
30 g tuňáka konzervovaného ve vlastní šťávě (P)
1 krutí hot-dog (P)
60 g imitace krabího masa (P)
2 lžíce salsy (Z)
1 S syrové zeleniny (Z)
plátky okurky †(Z)

1 S rajského nebo zeleninového džusu (Z)
30 g preclíků nebo suchých tyčinek (Ch)
3 grahamové knackebroty (Ch)
3 S popcornu z mikrovlnky (Ch)
1 suché pečivo (Ch)
2 plátky lehkého celozrnného chleba (Ch)
1 malé jablko (O)
1 S neslazeného jablečného džusu (O)
1 S hroznů (O)
1 velká hruška (O)
1 velký pomeranč (O)
1 S jahod nebo melounových kostek (O)
1 grapefruit (O)
1 malý banán (O)
1 S konzervovaného ovoce nebo ovocného koktejlu v lehkém sirupu (O)

*Pro přesný počet kalorií v jedné porci zkontrolujte etiketu na obalu konkrétního výrobku.

† Neomezená nebo „volná“ potravina

(Poznámka: S = šálek, P = polévková lžíce, O = ovoce, M = mléčný výrobek, T = tuk, P = protein, Z= zelenina, Ch = chléb/škrob)

Počítadlo kalorií / návrhy jídel

Hledáte nějaké nápady na chutná jídla, která byste mohli sníst k večeři? Vyzkoušejte některé z těchto vynikajících prvků menu nebo je smíchejte či zkombinujte. Každé jídlo má přibližně 400 kcal / 1700 kJ.

1 středně velká kuřecí prsa bez kůže (asi 100 g)
1 středně velký pečený brambor
1 S zeleniny dušené na páře
1 S hlávkového salátu s 1 P lehké zálivky

100 g grilovaného lososa
1 S tenkých špaget s čajovou lžičkou olivového oleje
1 S zelených fazolek s 1 P pražených mandlí

1 S krevetek nebo 1 S tofu
1 S nasucho dušené zeleniny
1 S neloupané rýže
1 S müsli

1 středně velký, ve slupce pečený brambor
1 S krůtího chilli (bez fazolí)
30 g nízkotučného sýra (čedar)
1 P nasekané cibulky
1 S hlávkového salátu s 1 P lehké zálivky

100 g extra libového burgeru z hovězího nebo krůtího masa
2 krajíce lehkého celozrnného chleba
salát z okurky, cibulky, hořčice†
1 P kečupu

2 plátky netučného sýra feta
1 S hlávkového salátu s 1 P lehké zálivky +
1 P pražených mandlí

150 g grilovaných krůtích prsou
100 g vařených brambor s čajovou lžičkou másla
1 S zeleniny dušené na páře

1 S vařených těstovin
100 g krájených kuřecích prsou bez kůže
1 S nakládaných zelených a žlutých papriček, česneku a cibulky podušených na jedné čajové lžičce olivového oleje
1 S rajčatové omáčky
1 plátek bílého chleba

120 g libového vepřového karé nebo svičkové (viditelný tuk odstranit)
1 S neloupené rýže
1 S vařeného špenátu

2 měkké kukuřičné tortilly
120 g extra libového kořeněného zadního hovězího
30 g netučného sýra čedar
1 P kyselé smetany
nakrájená rajčata, cibulka, hlávkový salát, salsa†

Počítadlo kalorií / ovoce, zelenina + chléb, škrobová jídla, obilniny

100 g nízkokalorické zeleniny	100 g zeleniny	100 g škrobové zeleniny	100 g tepelně zpracovaných luštěnin
15 kcal / 62 kJ	25 kcal / 105 kJ	75 kcal / 315 kJ	115 kcal / 480 kJ
klíčky jetele kapusta celer baklažán zelená paprika hlávkový salát žampiony ředkvičky syrový špenát bílá ředkev cuketa	chřest bambusové výhonky brokolice růžičková kapusta mrkev květák okurka zelené fazolky cibule kyselé zelí rajče	dýně patizony červená řepa kukuřice pastinák hrách	pečené fazolové lusky hnědá fazole čočka bílá fazole
Hodnoty uvedené v těchto tabulkách jsou přibližné. Přesné hodnoty najdete na obalu konkrétního výrobku.			

Nízkokalorické ovoce (množství viz níže)	Vysokokalorické ovoce (množství viz níže)	Nízkokal. chléb, škrob. jídla, obilniny (množství viz níže)	Středně kalorický chléb (množství viz níže)
40 kcal / 170 kJ	80 kcal / 330 kJ	70 kcal / 300 kJ	110 kcal / 460 kJ
malé jablko 100 g brusinek 50 g ananas. melounu 70 g višň. třešní 1 sušený fik 100 g hrozn. kuliček 1 kiwi 1 střed. velká broskev 2 pol. lžice rozinek 150 g jahod 200 g vod. melounu	středně velké jablko 0,15 l jableč. džusu 100 g jableč. kompotu malý banán 2 sušené fiky 0,1 l hroznové šťávy 0,2 l grepového džusu středně velká hruška 0,15 l pom. džusu 200 g ananasu 0,15 l ananas. džusu	150 g cer., oves. vloček 2 grahamové suchary 1 krajíc ital. chleba 3 šálky popcornu bez soli a příchutě 1 krajíc celozrnného tmav. žitného chleba 6 křehkých slaných krekrů 1 krajíc bílého pšeničného chleba	2 kukuřičné placky kukuřičný chléb 1/2 croissantu 1/2 housky hot-dogová houska malý muffin palačinka / waffle 1/2 pítý (arabský chléb)

Počítadlo kalorií / maso, mléčné výrobky + dezerty

Vysokokal. chléb, pečivo škrobová jídla, obilniny (množství viz níže)	11 g čerstvě připravené nízkokalorické ryby	80 až 110 g (libového masa)	Střed. kalorické maso (80 – 110 g vařeného)
140 kcal / 590 kJ	110 kcal / 460 kJ	165 kcal / 690 kJ	225 kcal / 950 kJ
bageta, anglický muffin (houska s máslem nebo džemem) 200 g ječných krup 200 g kukuřice hamburgerová žemle 200 g oves. vloček zalitých mlékem s trochou suš. nebo čerstvého ovoce 200 g těstovin porce koláče z kynutého těsta 200 g rýže 200 g brambor	mořský sumec krab treska mořský rak okoun obecný mořská štika hejk plody moře ústřice / krevety pstruh	losos z Atlantiku kuře / drůbež steak sladkovodní ryby vepřová kýta jehněčí (kromě prsou) sashimi – jídlo z ryby mečoun / tuňák telecí (kromě prsou)	dušená šunka konzervovaný sled pečená hřebenatka opekané krevety, plody moře mleté hovězí s obsahem tuku 15 % pstruh vepřová pečeně vepřové plecko

Vysokokalorické maso (80 až 110 g vařeného)	Tuky (množství viz níže)	Mléčné výrobky + snídaně	Dezerty + pečivo
300 kcal / 1260 kJ	45 kcal / 190 kJ		
steak, řízek z hovězího vařená hovězí svíčková kachna smažený kuře mleté hovězí s obsahem tuku 20 % klobása, uzenina jehněčí / telecí prsa hovězí roštěná vepřová na rožni dušené maso	2 pol. lžice nízkotuč. smetany 1 pol. lžice smetan. sýra 2 čaj. lžice smetan. dresinku 1 pol. lžice franc. dresinku 1 pol. lžice ital. dresinku 1 čaj. lžice margarínu / oleje 1 čaj. lžice majonézy / másla 5 oliv 10 mandlí 10 arašídů 2 vlašské ořechy	30 g šunky 90 kcal / 380 kJ 30 g sýru 100 kcal / 420 kJ 1 vejce 80 kcal / 330 kJ vaječný bílek 16 kcal / 70 kJ vaječný žloutek 64 kcal / 290 kJ 1 šálek plnotučného mléka 150 kcal / 630 kJ 1 šálek 2% mléka 121 kcal / 500 kJ 1 šálek 1% mléka 102 kcal / 430 kJ 1 šálek odstředěného mléka 90 kcal / 380 kJ 1 šálek plnotučného jogurtu 140 kcal / 590 kJ	mrkovový koláč 385 kcal / 1610 kJ Čokoládový nebo bílý koláč (1 krajíc) 250 kcal / 1050 kJ věneček a pod. 240 kcal / 1000 kJ trvanlivé pečivo 190 kcal / 780 kJ 1 pol. lžice pudinku, želé 49 kcal / 205 kJ měkký preclík 190 kcal / 780 kJ pečené listové těsto 200 kcal / 840 kJ

CLEAN 9



FOREVER LIVING PRODUCTS CZECH REPUBLIC, spol. s r.o.
Vlnitá 77/33, 147 00 Praha - Braník

FOREVER LIVING PRODUCTS SLOVAK REPUBLIC, s.r.o.
Priemyselná 1/A, 821 08 Bratislava

www.foreverliving.com